全台首創「最方便查閱瀏覽」的台菜料理祕訣

特價 168

600 小撇步 廚房新手做菜祕笈



暢銷美食作家 林美慧 老師 熱情推薦

作者◇海歌

100 種食材＆新手做菜入門教材！

首度公開「不懂卻又不好意思問」的烹調問題

採買！學做菜一定要會的基本常識！
食材不一樣，調味料下鍋時間差很多？
本書將教您煎魚不黏鍋、切肉片不黏刀
蔬果切絲、選料熬湯真輕鬆！

5分鐘擺平所有料理！
新手烹調疑難雜症，一書搞定！

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

600 小撇步

廚房新手做菜祕笈

CONTENTS 目錄

009 編輯序
010 作者序

011 醬汁・調味料

調味料的選購&使用

012 使用調味料
014 砂糖 — 菜炒太鹹時，怎麼辦？
017 食鹽
019 醬油
023 醋

食用油的選購&保存

026 油的選購 — 家裡最好準備幾種食用油？
028 油的保存
030 油的烹調

食用油的使用方法

032 油的回收 — 如何讓油炸過的油變清澈？
033 食材過油的技巧

各式粉料的選購&使用

034 粉料的用途 — 菜餚勾芡後，別再調味！
035 粉料的保存
036 粉料的種類

036　地瓜粉
036　玉米粉
037　麵包粉

蔥、薑、蒜的選購&使用

038　蔥 — 薑需要削皮才能使用嗎？
040　薑
041　蒜
042　咖哩、胡椒 — 如何讓咖哩味道更香濃？
044　辣椒

045　飯粥篇

米的選購&使用

045　米的挑選 — 如何讓硬飯變軟，軟飯變硬？
046　米的保存

炒飯的技巧

048　煮飯 — 如何炒出好吃的<蛋炒飯>？
051　炒飯

熬粥的祕訣

052　熬粥 — 如何確保熬粥時，不溢湯汁？
052　配料

053 蔬果篇

葉菜類的選購&烹調

054 葉菜類的烹調 — 如何避免炒空心菜變黑？

058 高麗菜、大白菜 — 教您輕鬆切出高麗菜絲？

060 蘆筍、香菜 — 如何讓蘆筍顏色保持鮮綠？

062 韭菜、其它葉菜類 — 如何避免萵苣葉片變黑？

064 芹菜、花椰菜 — 芹菜如何輕鬆去老莖？

根莖類的選購&烹調

066 白蘿蔔 — 凍壞的白蘿蔔，怎麼回鮮？

068 紅蘿蔔 — 為什麼紅蘿蔔吃多了，臉色會變黃？

070 竹筍 — 味道不苦的竹筍怎麼選？

072 馬鈴薯 — 如何預防馬鈴薯發芽？

074 洋蔥 — 如何確保切洋蔥不流淚？

076 山藥、芋頭、蓮藕、番薯 — 如何避免根莖類食材氧化、變黑？

豆莢類的選購&烹調

080 豌豆 — 如何讓豌豆常保翠綠？

081 四季豆&豆芽菜 — 口感爽脆的四季豆怎麼炒？

084 綠豆&紅豆 — 好喝的＜紅豆湯＞怎麼煮？

086 蠶豆&花生 — 如何煮出香濃的＜花生湯＞？

瓜果類的選購&烹調

088　番茄 — 好吃的＜番茄炒蛋＞怎麼做？

090　小黃瓜&大黃瓜&匏瓜 — 如何保持小黃瓜不變黃？

094　苦瓜 — 如何煮苦瓜不會苦？

096　絲瓜&冬瓜 — 加醋清炒，絲瓜保證不變黑？

098　南瓜 — 怎麼炒才能讓南瓜更快熟？

100　茄子 — 如何讓炒過的茄子不變黑？

102　青椒 — 如何避免青椒炒過變黑？

水果類的選購&烹調

104　選購水果 — 水果怎麼挑，才會一定好吃？

108　水果的烹調&食用 — 哪些水果與食材，不能混食？

113 肉類篇

牛肉的選購&烹調

114　選購&處理牛肉 — 如何確定＜霜降牛肉＞的真假？

羊肉的選購&烹調

118　選購&處理羊肉 — 如何有效去除羊膻味？

豬肉的選購&處理

122　選購豬肉 — 豬肉怎麼切，口感才會更好吃？

CONTENTS 目錄

豬肉的烹調技巧

126　烹調豬肉 — 漿過的肉片，怎麼炒才不黏鍋？

豬肉內臟的選購&處理

128　選購內臟 — 豬腰該如何去腥味？

雞肉的選購&處理

130　雞肉的選購、處理 — 好吃的雞柳，該要怎麼切？

雞肉的烹調技巧

134　烹調雞肉 — 如何讓燉雞的肉質不變老？

雞蛋的選購&處理

136　雞蛋的選購&處理 — 怎麼知道我買的雞蛋夠新鮮？

雞蛋的烹調技巧

139　烹調雞蛋

鹹蛋、皮蛋的選購&烹調

142　鹹蛋、皮蛋 — 如何一眼看穿皮蛋有毒？

魚類的選購&處理

144　魚類 — 如何煎魚不黏鍋、不破皮？

147 熬湯篇

燉湯的材料

148　爆湯材料選購&處理 — 如何讓湯汁不渾濁？

燉湯的技巧

150　煲湯技法 — 燉湯記得大火煮沸、小火慢煨！

155 素食篇

豆製品的選購&烹調

156　豆腐 — 如何炸出外酥內嫩的＜黃金豆腐＞？
159　豆腐乾、干絲

菇蕈類的選購&烹調

160　菇蕈類的選購技巧 — 如何挑選（乾）香菇？
161　冬菇
162　黑木耳
163　銀耳
163　竹笙

CONTENTS 目錄

山產乾貨的選購&烹調

164 山產乾貨的選購技巧 — 山產乾貨該如何泡發？
165 紅棗
165 栗子
166 核桃
167 松子
167 白果
167 百合
168 蓮子

169 廚房收納

廚具的選購&使用

170 鍋具 — 如何挑選最實用的鍋具？
174 爐具 — 如何輕鬆清洗微波爐？
179 刀具 — 如何選用適合的菜刀？
181 餐具 — 如何清洗油膩的餐具？
184 冰箱 — 如何有效做好冰箱收納？

廚具的清潔&維護

186 去異味 — 如何選購&維護廚具？
188 去油污
190 去霉斑、污漬

EDITOR 編輯序

料理講究祕訣，烹調沒有疑問！

沒有正式學過做菜，我的做法正確嗎？

魚怎麼煎才不會破皮？如何煎出漂亮的荷包蛋？為什麼我的菜老是炒太鹹？那鹽放太多時，我又該怎麼補救？…

小編相信廚房新手都會有這樣的困擾，

因為做菜對你我來說，

本來就是一件艱難的任務！

每次興致勃勃地做菜，卻老是搞得人仰馬翻、大家避之唯恐不及…

不過沒關係，大家可別就此灰心喔！

因為這些容易出錯的地方，

其實是大家都會犯的錯誤，

絕對不是單為你一人而設的陷阱咧！

因此只要充分了解本書所教您的作法與訣竅，

您會發現做菜一點都不難，

因為只要掌握住那一點小撇步，

您也可以晉身料理達人，並在廚房度過與家人最歡樂的時光……。

AUTHOR 作者序

做菜～賞心悅目的人生樂事…

廚房之所以帶有凝聚家人感情的神奇魔法，無非因為它是孕育一道道佳餚的來源；而這些菜餚本身除了色、香、味的吸引力之外，營造的是更多的創意與對家人的關愛…。

廚房的新手在學做菜之前，一定都有一大堆問題想要去問、去了解，畢竟對這些有心人來說，做菜就像是新生兒學走路甚至學說話一樣，需要技巧與媒介，因為有好的指導者，才能達到事半功倍的效果。就拿調味料來說吧！份量或許就只是那小小的一瓢，但卻在料理中成為不可或缺的「關鍵少數」；因為它不僅左右菜餚整體的風味，更能讓平凡的菜式，搖身一變成為人間美味…。

隨著職業婦女的增加，這個世界增加了好多所謂的快速料理，雖說便於烹調及進食，卻也讓大家逐漸忘記了與「食材」接近時，所能帶來的極大樂趣！其實烹調就是廚師與食材的一場對話，從材料的選購、處理以及烹調，只有徹底認識它，您才能真正去掌握並進而駕馭它，做出來的菜餚也才能稱得上是好吃！

所以，這就是台灣廣廈出版社編纂這本書的主因，希望能將大家多年來的烹調心得，透過最簡單的文字敘述，讓再青澀的新手也能輕鬆做好菜。多年來，我總是不厭期煩地說：「做菜可是會上癮的！」，因為能夠為心愛的家人烹調一桌桌美味又營養的佳餚可說是一種幸福；所以不要再視做菜為畏途，因為只要觀念正確、掌握技巧並用對方法，其實您也可以是一位料理達人！

衷心希望這本書的出版，能夠為有心學做好菜的您、我，帶來更多的幸福、美滿與健康的日子…

海歌

Part 1

醬汁・調味料～料理前一定要懂的常識

001~125

調味料與醬汁對一道佳餚能起多大的作用？足以讓原本平淡無奇的食材，就此變得豐富、有趣起來？這其中的奧妙之處，就在於如何馴服味蕾的刁蠻任性。想一嘗讓您的味蕾「被征服」的滋味嗎？不妨接著往下看吧…。

Q&A 菜炒太鹹時，怎麼辦？

一般新手在做菜時最容易碰到的，就是突然擺下太多的鹽，以致炒出來的青菜味道太鹹，此時可以打一只雞蛋進去，鹹味就會減輕了。另外也可加一些食醋或是砂糖來補救，也可解掉食鹽的鹹味喔！

01 使用調味料

調味料是從滲透性弱的開始添加，調味順序則為糖→鹽→醋→醬。

← 調味料的添加，要講順序

調味料的添加記得要從滲透性弱的開始放，例如炒菜時先放糖，再放鹽、醋、醬油…等，否則蛋白質凝固後，就會使糖很難滲入食材中。而有香氣的調味料，因爲也受不了高溫的烹煮，因此也不要太早擺放，以免香氣逸失。

← 菜餚過鹹或太辣，怎麼補救

煮湯時若多放了鹽，可以用乾淨的布包些麵粉或是馬鈴薯片，放到湯裡面一起煮一下，湯中鹽分就會被吸收，也就不會那麼鹹了！另外像是炒菜太辣，可以打一只雞蛋或是加一些豆豉下去拌炒，辣味也會減輕些。

← 材料的搭配有訣竅

在量的調配上，應主料多而配料少，切勿喧賓奪主；質的搭配上，則是同性質的材料要配在一起，如質軟的材料就配一樣是質軟的材料，

否則火候很難掌控。而在顏色上，顏色相近的材料搭在一起比較洽當。

至於味道的搭配上，就要把握兩項原則，一是儘量保持或突顯主料的味道，例如主料味道清淡，那配料就選鮮美些的；但是若主料味道比較鮮美，那配料就儘量挑清淡些的來陪襯即可。第二項原則則是材料須對味，主要若是味道濃且較油膩的材料，那配料就要挑清淡新鮮的互相搭配，才能相得益彰。

← 一定要知道的調味原則

在燉煮食物時，記得要在食物將熟之際再加入調味料；而若是煸炒食物，則要快速調味，例如粉料直接撒在食材上，醬油或醋則從鍋邊淋下去。調味料最好能加一點液體，像是水或高湯來混合，比較容易使材料均勻入味；而醋漬食物或浸泡過的料理，則最好在吃之前再拌入調味料，以免太早調味會使食物出水。

← 料理時要添加多少水才恰當

其實在烹調食物時，或多或少都得添加一點清水，而水量的多寡如何掌握，以下三個方向可供大家參考：

1.酌量：

其實指的就是水量比食材少一點，加入的水量大約是加到可讓食材的頂部冒出一點點的程度，因爲這樣不僅可讓食才不會在鍋裡跳動，也不會煮到中途就就破碎。

2.淹到食材：

指的是水要加到淹過食材，頂部不能露出，最常使用在燉煮乾貨。

3.足量：

要加入大量的清水，讓食材沉入鍋底的程度，一般用在小火慢燉的烹調情況。

基本調味順序：糖、鹽、醋、醬。

其實這種調味順序是有科學根據的，不僅能讓菜餚風味更佳，在食材的口感上也會更顯細緻。一開始加糖是為了讓食材軟化，加上砂糖不易滲入食材中，所以可以優先加入。相反的若是一開始就先擺鹽巴，反而會使食材的組織凝結，口感變差，因此建議在食物的湯汁煮沸後再放鹽。

而料理時若一開始就添醋，會使菜餚產生醋酸味，醬油或是其它醬料亦然，都會讓食材的風味盡失。基本上，在烹調的過程中，只要掌握以上原則添加調味料，應該就不會出錯了。

砂糖

砂糖的滲透性弱，加上有助軟化食材，所以調味順序擺第一。

← 糖舖鍋底，煎魚不黏鍋

在油燒開前放進適量的糖，再把魚擺上去煎，就能保證魚皮不黏鍋底，煎出來的魚完整又漂亮唷！另外在做魚丸或炒魚片時加一點糖，也能保持魚體的完整，不碎散。

← 炒菜時加糖，去除蔬菜酸味

炒菜時往往會添加一些醬油調味，但是醬油中的糖分會揮發，菜便會顯得有點酸味，這時可以再添加一些砂糖，菜就不會再冒酸味了。

← 炒菜時被辣椒嗆到，喝點溫糖水就OK

若是在煮菜時被辣椒嗆到，可以趕緊調治一杯糖水徐徐服下，可以緩解因辛辣產生的種種不適唷！

← 二砂糖&白砂糖的不同之處

基本上都是同一種東西做出來的，差別主要在「糖蜜」的含量！而且加工精製的程度不同，例如白糖比紅糖更加純化，也就是蔗糖含量高；而紅糖因為仍含有少量礦物質及有機物，所以營養價值比白砂糖高。

至於目前市面上號稱所謂的「粗糖」或「未精製糖」，其實就是分蜜糖，這是紅糖經過蒸汽清洗、再結晶，離心分蜜兩次得到的淡褐色糖晶。

← 哪一種糖的甜度最高

含有雜質的紅糖及二砂糖，口感較甜，純度高的白糖，甜度反而沒有這麼高，所以白糖及冰糖最適合加在咖啡或紅茶中調味。而紅糖則有其特殊的風味，煮紅豆湯、調豆沙、蒸甜年糕…等都可以使用，可讓甜味及香氣皆有很好的發揮。二砂糖的甜度則介於白糖與紅糖之間，因此反而最常被使用在一般烹調的調味上。

← 紅糖、砂糖、方糖、冰糖，差別在哪

差別在於精緻度及加工程度的不同，因此生產出各式各樣的商品。冰糖及白糖的蔗糖純度最高，純度可達99.6%以上，冰糖更超過99.9%。一般的砂糖則含有少量礦物質及有機物，因此帶有顏色。至於紅糖，精緻程度不高，因此蔗糖含量較低，顏色很深，但也因此保有較多的維生素及礦物質。

← 如何挑選質佳的黑糖

可從黑糖的外表來做選擇，外表越粗越醜的黑糖，反倒是越高級的純手工黑糖，如表面坑坑洞洞、有白色結晶的大塊黑糖，乃是採用自然結晶方式製成，如此不平滑的外觀，卻是最高級的黑糖。

百合巧飲

（1人份）

材料

百合、決明子各2大匙；水500cc；冰糖1小匙。

作法

1. 百合泡溫水約30分鐘，撈起、瀝乾水分備用。
2. 用紗布袋將泡好的百合及決明子包起來，加入適量清水，放入電鍋煮熟。
3. 食用時撈出布包、加入冰糖調味即可。

← 黑糖放太久，容易變酸

在黑糖中的糖蜜含量較高，水分和雜質也較多，因而在存放時極易受乳酸菌的侵害，特別是在一定溫度條件下，沒有密封或滲入水分受潮時，乳酸菌就會迅速生長繁殖，蔗糖成分逐漸分解成葡萄糖和乳糖，然後轉化成乳酸及其他有機酸，使黑糖的甜度降低並帶有一定的酸味，引起變質即不宜食用。

← 如何還原受潮、變硬的糖

在糖罐蓋上一塊濕布，讓表面重新受潮，使砂糖散開；另外亦可在糖罐中放幾塊柑橘類的水果或是蘋果、梨子，也可收到同樣的效果。

← 如何驅逐糖罐中的螞蟻

可在糖罐周圍放幾塊舊橡皮或是橡皮筋即可預防，至於已經爬進糖罐中的螞蟻，可以在糖罐中央插一跟竹筷，螞蟻就會成群結隊的爬上來了。

← 豬油加糖煉製，可延長保存時間

可在煉製豬油後，趁油未冷凝之際，以每500克豬油加50公克糖的比例拌入砂糖，就能使豬油長期保存清香與鮮味喔！



糖的妙用大公開

1.魚易成型，魚皮不黏鍋
2.讓蘑菇更美味
3.輕鬆剝除板栗內皮
4.輕鬆去除辣味
5.去除蔬菜苦味
6.縮短發麵時間

牛奶麥片粥

（1人份）

材料

燕麥片3大匙；牛奶100C.C；雞蛋1個；水200 C.C；白砂糖40公克。

作法

1. 先將100 C.C的清水煮滾，轉小火並放入燕麥片，待攪拌均勻後再倒入牛奶並再次加熱。
2. 蛋打勻，加入100c.c.開水拌勻，再慢慢加入作法1中。
3. 待水滾，加入白砂糖調味即可。

食鹽

烹調前用鹽醃肉或魚，不僅肉質更嫩，魚肉也容易定型。

← 食用鹽的種類&選購

架上陳列各式各樣，粗細不同的白鹽，不仔細分辨，您可能還不知道有些鹽是不能吃的，例如工業用鹽，吃太多會讓人智力衰退，嚴重更會致命。因此在選購上，還是儘量挑選有商譽的品牌，不去來路的地方選購食鹽。而在種類挑選上，可以選購低鈉鹽做爲日常調味之用，鹹度一樣，但是去掉了容易誘發文明病的「鈉」，既可持續享受美味，也不用擔心健康受到威脅唷！

← 菜炒太鹹了，怎麼辦

炒菜太鹹時可以打一顆雞蛋進去，鹹味就會減輕了；另外也可加一些食醋補救，或是加一點砂糖，即可解鹽味。

← 適度加鹽，甜食的甜味更突顯

在做甜食時添加用量爲糖的1%的食鹽，可以達到「以鹹助甜」的功效，讓食物更美味可口。

← 所謂「適量」的鹽，指的是多少

在食譜書中常出現所謂的「適量」，其實指的究竟是多少？往往常讓料理新手摸不著頭緒。其實不論是「適量」或是「少許」，指的就是用大拇指與食指抓起來的份量，在烹調肉類食物時若用上這個字眼，基本上就是希望能在食材表面均勻抹上一層薄薄的鹽；而若是在料理的最後附註「加入適量的鹽調味」，指的就是按個人喜好參酌加鹽調味即可。

← 加鹽煮麵食，保證不沾黏

在煮水餃或是麵條時，在水中加適量的食鹽，就可以避免材料黏在一起了。

← 水果泡鹽水，延緩氧化發黑

最常見的方法就是在富含鐵質的水果，如蘋果、梨子削皮後浸泡鹽水中，一方面可以突顯甜味，另外也就是避免氧化，讓維生素流失，水果一下子就變黑。

← 肉用鹽先醃過，肉質更軟嫩

在烹煮肉類食材前，可以先用鹽塗抹肉或魚身，這樣不僅肉質會更嫩，魚肉也不致碎散。而若是炒菜，最好是在燜燒過後再放鹽，以免炒出來的菜又老、又難咀嚼。

← 砧板灑鹽，預防蒜泥粘黏

在剁蒜泥時，往往會有很多碎屑黏在砧板或刀片上，這時只要灑些鹽巴在大蒜上就可以避免這樣的問題了。

← 肉餡加鹽攪打，黏性更佳

記得在調肉餡時先加鹽攪拌，這樣可使肉餡的黏度越攪越大，並使打入餡料中的水分不會滲透出來，使餡料成團不散，吃起來鬆軟鮮嫩。

三色泡菜

（1人份）

材料

白蘿蔔60公克；紅蘿蔔30公克；小黃瓜20公克；嫩薑10公克。

調味料

白醋1大匙；鹽、糖各1小匙。

作法

1. 將白蘿蔔、紅蘿蔔均去皮，小黃瓜洗淨，均切成菱形丁狀，並用鹽抓一下。
2. 待出水後，用冷開水洗去鹽分並徹底瀝乾。
3. 將調味料加入拌勻，醃漬約3～4小時，期間需要翻動多次使其均勻入味即可。

鹽巴妙用大公開

1.延長牛奶的保存時間
2.濃鹽水可當催吐劑
3.在筍頭處抹鹽巴，預防竹筍老化
4.增加肉餡黏性
5.把有裂縫的雞蛋放在鹽水中煮，蛋白不會外流
6.用來滅火及阻擋濃煙蔓延
7.豆腐泡鹽水中不會變質

醬油

買醬油先搖一搖，再倒過來看；泡沫愈小愈慢消失，表示品質愈純！

← 醬油的種類，可分為哪幾種

一般而言，醬油依製成方式可分爲純釀造醬油、半化學醬油及化學醬油三種。純釀造醬油，純手工古方釀造而成。半化學醬油，則是以胺基酸分解液爲原料，添加麴菌後發酵而成，可縮短發酵時間，但風味遠不及釀造醬油來得香；不過此類方式是目前日韓、台灣及中國大陸地區生產醬油的主要方式，產品亦爲市場上的主流。至於化學醬油，是以鹽酸分解蛋白質，並酌加醬色及甘味劑而成，製程僅約3～5天，所得之醬油風味較差，稍有刺鼻味及異臭味，因此較難爲人們所接受。

← 目前市面上常見的醬油有哪些

目前坊間所售的醬油，有好多種，如陳年醬油，醬油露、醬油膏、淡味醬油、淡色醬油…等種類繁多，只不過這些醬油之間有什麼不同呢？現在分述如下：

1.醬油露：

價格一般都較貴，原因是其成分中純釀造醬油所佔的比例較高，化學醬油的比例較低，因此一般家庭都用以沾食。

2.醬油膏：

比一般醬油濃稠，是因它在殺菌前加入約10%～15%的含澱粉質豐富的糯米，所以較具有濃厚感。

3.淡味醬油：

即所謂的「薄鹽醬油」，這種醬油的鹽分含量，約只有一般醬油的一半，也就是約8%左右，故對於某些飲食中必須控制鹽分的人較適合，譬如患有高血壓的人及非常適合。但因其鹽分含量低，故容易變壞，不宜久放。

4.無鹽醬油：

幾乎不含有食鹽，即是氯化鈉；而其鹹味的來源，則是氯化鉀及鉀的其它溶液，為一種人工合成的醬油，完全不經發酵作用。但由於它的配方特殊，因此不可亂用；若確有必要使用時，需遵照醫師及營養師的指示。

5.陳年醬油：

是將發酵成的醬油醪，放置很長一段時間約2～3年後再壓榨、殺菌，此即謂之陳年醬油。

6.淡色醬油：

顏色較淡，有時為了菜餚的色澤，所用的醬油顏色需較淡，此種醬油因所加的醬色較少，所以顏色較一般醬油淺。

← 如何辨識醬油品質的好壞

醬油風味可由其色、香、味加以分辨，色澤以黑褐而略為透明紅艷者為上品，辨別時可將少許醬油倒入白色瓷碟中，置於陽光下觀察，如

粉蒸排骨

（1人份）

材料

豬小排、芋頭各55公克。

調味料

蒸肉粉1大匙；醬油1小匙。

作法

1. 芋頭去皮、切滾刀塊；將小排用醬油醃約30分鐘後，均勻沾上蒸肉粉備用。
2. 將芋頭鋪盤底，再把小排骨放上面，封上耐熱保鮮膜，移入電鍋蒸熟即可。

呈光澤透明的品質較好。另一方法爲醬油倒入碗裏，用筷子攪拌至起泡，其泡沫不易消失且顏色呈枇杷黃者爲佳。

另外醬油的香味在開瓶後，有自然溫和的豆麥純香飄溢，才是眞正豆麥釀造，一般加入化學香料的會有刺鼻的香氣。品味時可用舌尖嚐試，上品的醬油甘鹹相宜，劣質醬油味酸而帶苦。市售醬油大多添加醬色，消費者反而不宜由顏色深淺來判斷醬油的濃淡。

最後是市售產品一般可分甲、乙、丙三級，表示其中營養成分的多寡，而甲級醬油的品質管制也比較好，也可以作爲選購時的參考之一。

← 醬油的選購、使用&貯存

純釀造醬油由於在市面上很少販售，因此消費者購買時最重要的一點便是記得買大廠牌的醬油。因爲大廠家所生產的甘油，其所含純釀醬油比例會高些。至於選購時要注意以下幾個原則：

1.買大廠牌的醬油，最好是甲等醬油！因爲甲等醬油是經「商品檢驗局」檢定合格，其品質符合國家標準「CNS 423」規定，是適用於調味之用的醬油。

2.購買時注意包裝上的標示！切記一定要有製造者名稱、地址、等級、製造日期及所使用之添加物名稱及用量。

3.買醬油先搖一搖，再倒過來看；泡沫愈小、愈慢消失，即表示品質愈純、愈天然！

4.若所購醬油是大容器包裝，一般家庭使用時，最好將之分裝在小瓶中，較爲妥善。

5.醬油開封後不宜久藏，應將瓶蓋蓋緊．存放在乾爽陰涼的地方，避免陽光照射，且勿儲存過久。

← 醬油不宜高溫燒煮

醬油經過高溫燒煮會失去鮮味，同時醬油在高溫下會焦化變苦，多食對身體有害。

← 烹製深色蔬菜，不宜加醬油

因為這不僅會掩蓋了蔬菜原有色澤，也會掩蓋了食材的原味，可說是兩敗俱傷。

← 醬油會發霉嗎

因為醬油放入後若瓶蓋沒蓋緊，有時會在表面產生白色膜狀物，這是一種微生物，即是黴菌；然若所剩醬油很多，棄之可惜，可將醬油表面的白膜除去，繼續使用，若所剩不多則棄之。通常若加了合法的防腐劑，則較不易有此情況發生。因此還是建議一般小家庭，以選購小包裝為原則，比較新鮮！

醬油發霉怎麼處理？

醬油及醋放久了，便會長出一層白膜，這是因為一種酵母菌在室溫條件下迅速繁殖。要防止醬料變質，最根本的方法就是將盛放醬油、醋的瓶子清潔、風乾，再用蓋子緊密封存，便可減少感染機會。另外醬油最適宜放於陰涼通風的地方，可避免酵母菌的滋長。若是一些已長了白膜的醬油或醋，發霉程度不算太嚴重，可先撥去白膜，再置入熱鍋中燒煮（約攝氏70℃～80℃），然後再重新放入乾淨的容器中保存，不過最衛生的方法，還是盡快吃掉較妥當。



和風涼麵

（1人份）

材料

乾麵1小把；綠豆芽、小黃瓜、紅蘿蔔、火腿各30公克；豬肉60公克；薑末、蔥末各10公克。

調味料

柴魚醬油4大匙；醋1大匙；米酥2大匙；開水適量。

作法

1. 先將調味料調好做成和風醬汁。
2. 豬肉、綠豆芽燙熟；小黃瓜及紅蘿蔔均洗淨去皮，與火腿均切絲備用。
3. 將乾麵放入滾水中煮熟，撈出，放入冷水略做冰鎮、擺盤備用。
4. 最後將全部材料均勻舖放在涼麵上，淋上和風醬汁即可。

食用醋

質純的釀造醋，搖晃時產生的泡沫不易消失，且會呈現透明淡黃色。

← 快速辨識醋的好壞

1.用眼看：

醋在未開瓶前，應是處於緊閉狀態，因此握住瓶子上下左右搖動，令瓶內起泡沫。如果是純正釀造醋，泡沫不容易消失，且會呈現透明淡黃色。若爲合成醋，不但液體透明沒有明顯顏色，且泡沫也會在瞬間消失，這是最直接的判斷法。

2.聞氣味：

開瓶聞聞看，合成醋會有嗆鼻感，入口帶有刺舌的酸辣感；釀造醋，開瓶後香氣上竄，給人清爽的感覺，入口則是促進食慾的香醇味，無刺激性與不適感。

3.先試用：

合成醋穿透力不及釀造醋，醃漬物品時只在留在表層，不能深入裡面。釀造醋則可令酸味深入食品各層面，至於放置較久的釀造醋會產生少許的沉澱物，是正常的現象，無須擔心。

← 熬湯時加醋，營養又提鮮

其實在熬大骨湯時，可以添加一些食用醋，一方面去除腥味並提升湯汁的鮮甜味；另外也又有助於讓骨頭中的鈣質游離出來，增加湯汁的營養，一舉數得唷。

← 根莖類食材泡醋，預防氧化發黑

例如山藥、芋頭或是蓮藕，都是極易因爲與空氣接觸氧化，進而變

醋拌海帶芽

（2人份）

材料

海帶芽50公克；紅蘿蔔1／5支；蔥1支；薑片5片；大蒜2粒；白芝麻1小匙。

調味料

A料：檸檬醋2大匙；日式醬油露、烏醋各10C.C；香油少許。

作法

1. 紅蘿蔔去皮、切絲；蔥洗淨，大蒜去皮、與薑片均切末備用。
2. 將海帶芽以冷水浸泡約30分鐘，撈起、瀝乾。
3. 鍋中倒入白芝麻，以小火乾炒至香味逸出，盛起備用。
4. 將所有材料與A料一起放入大碗中並攪拌均勻，即可食用。

黑的特殊食材，其實您可以在食材削切完畢時，將它們浸泡在稀釋好的醋水中，就可以延緩氧化的時間。

← 雙手泡醋，快速去除嗆辣感

常常會有一種情形：就是當您在切辣椒時，手上沾到辣椒碎末後，便會感到一陣陣的刺激感，手會發紅甚至微微刺痛……，此時，不妨將手浸泡在冷冷的醋水中，就能舒緩這種刺激的感覺唷。

← 用醋消毒抹布、去除砧板異味

我們的抹布及砧板，因為常常需要切洗食材，所以總是會帶有一股異味！其實您可以用醋水搓洗抹布，甚至用醋水洗滌砧板，就能去除這股不好聞的氣味了。

←醋的顏色不同，搭配原則要注意

白醋主要用於白肉料理，例如家禽、海鮮及醃漬食物…等，以白醋及切碎的辛香料搭配，或者白醋與醬油以1：1的比例調勻做成沾醬，都是不錯的料理方式。

烏醋則是以釀造醋為基底，再加入辛香料、鹽、糖、蔬果等調味料調製而成的調和醋，是提味的最佳搭檔，例如蚵仔麵線、肉羹、酸辣麵…等等。

味道上帶有濃郁紅葡萄香氣的紅醋，風味十分獨特，具有去澀提鮮的功效，紅醋主要用於料理紅肉，它的特點在於能輕易的融入料理中，醞釀出不同的美味，例如煎牛排時，在起鍋前淋上一些，就能提升香氣。

← 醋的種類不同，使用上差很多

市售醋的功能及烹調方式很多，不論是用來炒菜、拌涼、沾食或稀

甜酸蓮藕

（1人份）

材料

蓮藕80公克；辣椒末、薑絲適量。

調味料

A料：鹽1小匙。

B料：沙糖、白醋各1小匙。

作法

1. 蓮藕去皮、切片，加A料略微拌待其出水後，放入熱水中川燙，再取出冰鎮備用。
2. B料拌勻溶解後，再倒入藕片一起拌勻。
3. 放入冰箱醃至少3小時後，即可取出食用。

釋飲用，每一種都有著獨特的口味，因此只要掌握正確的用醋方式，烹調樂趣多更多喔！

●糯米醋：

適用於製作拌涼菜，因為能有效保持蔬菜原色，讓涼拌菜更顯鮮亮。此外糯米醋的口感鮮甜，酸度低，也可用來製作壽司，味道很清爽。

●穀物醋：

穀物醋的味道清淡，酸度不高，適用於各種料理，因此可說是烹調運用上最廣的一種。

●黑醋：

黑醋那一股獨特的香味，讓人想忽略都很難，不過因為烏醋酸度偏高，因此大多在料理完成後再加入，這會讓烏醋的香味與料理完全結合。

●紅醋：

紅醋的味道辛香，是海鮮的最佳調味良伴，能讓海鮮的腥味不見，滋味更鮮甜。

●果醋：

適合做成各種沙拉，既可殺菌又可保存食材原有的酵素；另外可以適量果醋加冰水拌勻，就就是一杯既營養又健康的減重飲品喔。



醋的妙用大公開

1.去除鍋底的黑鏽
2.熬湯加醋，營養又美味
3.消毒抹布及去除砧板異味
4.去除菜刀上的異味
5.牛蒡浸醋，可預防氧化變色
6.去除手上殘餘的辣椒味
7.洗米水加醋，去油污一把罩
8.海帶加醋，易煮爛又好吃

Q&A 家裡最好準備幾種食用油？

其實依據健康考量，一般家庭最好是可以多準備幾種，在不同的烹調方式時可以使用的食用油：

1. **涼拌或熟食拌菜：**可利用發煙點低但富含單元或多元不飽和脂肪酸的油類，如橄欖油、麻油、花生油、苦茶油…等。
2. **一般的煎炒：**則仍以可提高發煙點的精製黃豆油或玉米油、葵花油…等富含單元及多元不飽和脂肪酸的油脂為佳。
3. **油炸時：**不妨考慮烤酥油、棕櫚油或豬油…等具備高飽和脂肪酸、高發煙點的油脂。

02 選購&保存食用油

儘量少購買複合油，以單一油品及製造日期較近者為佳。

← 市面上常見的食用油，分哪幾大類

一般市面上目前常見的食用油種類，大致可分爲下列三種：

●飽和脂肪酸：

例如動物性油脂、椰子油、棕櫚油…等，耐高溫，膽固醇含量高，適合高溫油炸。

●單元不飽和脂肪酸：

如橄欖油、麻油、花生油、苦茶油…等，膽固醇含量少，適合涼拌、熟食拌油及一般烹調。

●多元不飽和脂肪酸：

如精製黃豆油、玉米油、葵花油…等，適合一般煎炒烹調，比較不耐高溫。

← 食用油的購買原則

食用油的質量主要表現在以下四個大方向：色澤、氣味、透明度、滋味。

1.色澤：

品質好的豆油爲深黃色，一般的爲淡黃色；菜籽油爲黃中帶點綠或金黃色；花生油爲淡黃色或淺橙色，棉籽油爲淡黃色。

2.氣味：

用手指沾一點油，抹在手掌心，搓揉後聞氣味，品質好的油，應視品種的不同具有各自的油味，而不應有其它的異味。

3.透明度：

透明度高，雜質少，表示質量就好。好的植物油，經靜置24小時後，仍應該是清晰透明、不混濁、無沉澱或懸浮物的。

4.滋味：

用筷子沾上一點油放入嘴裏，不應有苦澀、焦臭、酸敗的異味。

← 食用油的顏色，因原料而有所差異

食用油裡總有「因油而異」的個別情況。例如沙拉油應是清澈透明、無色或呈淡黃色，花生油、豆油、菜油…等則呈半透明的淡黃色或橙黃色，麻油則是橙黃色或棕色。如果植物油濁度變高、黏度變大、有氣泡，常是變質的象徵。附帶提醒花生油在冬天低溫時會凝固成不透明狀，這是正常的現象，無須擔心。

← 一般食用油能存放多久

消費者購買食用油時，不要因爲貪心而買太大罐，應視實際情況購買，以免開罐後，受光線、空氣中的氧氣、水分和金屬…等因素影響，長時間不用就會導致酸敗。食用油開封後及使用後應立即將瓶蓋封好，並放置陰涼處貯藏，存放最好不超過兩個月。

← 食用油的保存方法

1.請放置在陰涼、乾燥，無日光直射的地方。
2.不可放在瓦斯爐旁。
3.使用完畢，應立即將瓶蓋蓋緊。
4.若另用容器盛裝，盛裝的容器務必要乾燥、清潔。
5.鐵質容器比塑膠容器易儲存，因油被光線照射後會逐漸變質。
6.用過的舊油，不要混在新油中。
7.食用油不宜存放太久。

← 食用油的使用原則

1.油燒七分熱就好：

不要熱到冒煙才開始烹調食物。

2.烹法不同，使用的油就不同：

涼拌或熟食拌油，可用發煙點低，但富含單元或多元不飽和脂肪酸的油類，如橄欖油、麻油、花生油、苦茶油…等；一般的煎炒，仍可用已提高發煙點的精製黃豆油或葵花油等富含單元及多元不飽和脂肪酸的油脂。只有在大量煎炸食品時，可考慮豬油…等高飽和脂肪酸、高發煙點的油脂。

3.用過的油，不要倒入新油中：

炸過的油用來炒菜爲宜，儘快用完，切勿反覆使用。當油顏色變

法式三明治

（1人份）

材料

法國麵包 1個（約40公克）；萵苣15公克；蝦仁80公克；蛋汁3大匙。

調味料

A料：蒜末、鹽、糖、米酒各適量。

B料：美乃滋1大匙。

作法

1.將法國麵包剖開；萵苣洗淨、撕對半均備用。

2.蝦仁先以A料醃約20分鐘，取出、均勻沾裹蛋汁後再沾裹油炸粉。

3.鍋中放入適量的油燒熱，再放入麵包炸至表面金黃呈熟的狀態；撈起、瀝乾多餘油分。

4.在麵包中間舖上萵苣、放入蝦仁，擠上適量B料即可食用。

深，質地變稠，油脂混濁，使用時產生如螃蟹吐出的氣泡時就應丟棄，不可再用。

沙拉油的選購&保存

沙拉油的主要原料是黃豆，目前市場上出售的沙拉油主要有大豆沙拉油、菜籽沙拉油、米糠沙拉油、棉籽沙拉油、葵花籽沙拉油和花生沙拉油。沙拉油不適合過度煎炸，因爲它受空氣氧化、加熱…等原因易造成油脂黏稠，使油脂營養下降，並產生有毒物質，食量過多對身體無益。而沙拉油開封及使用後應立即蓋好，並存放在陰涼處，存放時間最好不超過二個月。

至於沙拉油的保存方式：

1.顏色清淡、無沉澱物或懸浮物者爲佳。

2.保存中也沒有酸敗氣味出現，油的氣味正常、穩定性佳。

3.具備耐寒性，若將油放在低溫下，也不會產生渾濁的沉澱物。



如何重覆使用家中的食用油？

其實依據健康考量，一般家庭最好是可以準備幾種在不同烹調方式時，可以使用的食用油。

已經用過的油不要倒入新油中，炸過的油用來炒菜為宜，儘快用完，切勿反覆使用。當油顏色變深、質地變稠、油脂渾濁，使用時會產生有如螃蟹吐出的氣泡，此時就應丟棄，不可再用。

橄欖油的種類有哪些

歐盟對會員國生產的各種橄欖油，依「製造方式」與「油品酸度」的差異，將橄欖油區分爲三個等級：脂肪酸含量在1%內的「最高級橄欖油」，是最純的橄欖油，價格通常也最高。再來是脂肪酸含量在2%以內

洋菇果鬆

（1人份）

材料

洋菇8朵；黃甜椒、紅甜椒各1／4個；芭樂1個；苜蓿芽適量；檸檬1／4個。

調味料

A料：胡椒粉、橄欖油、鹽、七味唐辛子各1／2小匙。

做法

1. 將黃、紅甜椒及洋菇均洗淨、切小丁備用。
2. 苜蓿芽漂洗乾淨、瀝乾水分；芭樂洗淨，對半切開、去籽做成小盅備用。
3. 將洋菇丁放入滾水中燙軟，撈出，瀝乾水分。
4. 洋菇與A料及黃甜椒、紅甜椒丁一起拌勻，填入芭樂盅內，並擠入檸檬汁即可。

的「精製純橄欖油」，價格適中，適合一般烹飪與調味。最後則是脂肪酸含量低於1.5%以內的「一般純橄欖油」，是拿最高級的橄欖油與精製橄欖油混製而成，但一般說來前者的比例約在5%上下。

← 橄欖油在烹調上的妙用

在烹調上，橄欖油具備可高溫炒炸的特性，加上不易沾染油漬，容易保持廚房的環境衛生，降低主婦吸入過多油煙，因此頗受市場推崇。

至於橄欖油在使用上的妙用：

1.用在食物醃蘸、浸泡，可烘托香料及豐富口感。

2.適合煎、炒，可減少洋蔥的辛辣氣味，減低番茄酸度，去除油膩感。

3.與檸檬汁、水果醋一起做涼拌菜，可保持蔬菜的青翠。

4.煮飯時倒入橄欖油，米飯會更香Q、米粒更飽滿。

5.可避免義大利麵黏結成一團。

← 花生油適合做哪種料理

花生油的主要原料就是花生，通常用在比較低溫不激烈的烹調動作，主要功用就是要呈現出它特有的花生香味，因此在料理一般家常菜時，皆可以使用花生油來烹製。

← 豬油加糖，可延長保存期限

由於豬油的穩定性不太夠，因此很容易變質，所以在放涼後便得移入冰箱冷藏，才能保持新鮮；冷藏時一定要密封或蓋好，否則一旦吸收到冰箱的氣味，也是會影響菜餚的味道！此外建議您可在煉製豬油時，加入適量的砂糖一同熬煮，因為砂糖能延長豬油的保存時間喔！

← 苦茶油如何選購

就苦茶油外觀而言，質優的苦茶油應是呈現清澈的金黃色，瓶底並

義式海鮮麵

（1人份）

材料

義大利圓直麵100公克；蝦仁30公克；烏賊50公克；紅、黃、青甜椒各25公克；洋蔥20公克

大蒜5公克（約1瓣）；紅辣椒、九層塔葉各少許；橄欖油1.5小匙。

調味料

義大利香料、鹽、粗黑胡椒粉各1／2小匙。

作法

1. 紅、黃、青甜椒洗淨、切滾刀片；洋蔥去皮、切絲；大蒜去皮、切薄片；紅辣椒洗淨、去蒂、切圓薄片。
2. 將義大利麵放入加鹽的沸水中煮至九分熟，撈出、拌入適量橄欖油備用。
3. 鍋中放入剩餘的橄欖油，以小火慢慢爆香洋蔥絲、蒜片、紅辣椒片。
4. 加入蝦仁、烏賊、甜椒及義大利香料煮約1分鐘後，放入作法1的麵條拌煮約3分鐘，最後以鹽和黑胡椒粉調味即可食用。

無沉澱物。而就純度的測試方面，純的苦茶油應無泡沫，搖晃瓶身時只會產生氣泡薄膜，這是純度高的苦茶油才會產生的濃稠現象；若是有大量的泡沫產生，表示其中就有可能添加了其它的油品。

← 苦茶油的保存&方法

苦茶油經過室溫營養價值就會大打折扣。所以，建議苦茶油應該在一年之內使用完畢，且不宜大量購買儲存，要用多少就買多少，苦茶油的儲存方法，應放置於陰涼、乾燥無日光照射處，另外不要放在瓦斯爐旁，避免長期受熱影響品質。在使用完後，應立即將瓶蓋蓋緊，使用過的油，也不要倒入新油中，儲存時間以不超過半年爲限，以確保其新鮮度與營養價值。

← 麻油的選購&使用

基本上黑麻油與白麻油都是芝麻榨油製造的，只是黑麻油經過大火焙炒的程序，所以色澤較深，味道也比較醇厚，嚐起來會在舌根處隱約透出絲絲苦味。

一般說來，黑麻油適合烹飪，白麻油比較適合涼拌、調醬，如沙拉、涼拌菜…等；當然也可以用白麻油炒菜，只是香油味會很重，容易把味道較細緻的食材風味掩蓋！另外在使用麻油做菜時，盡量不要用於油炸烹調上；因爲麻油的油酸屬於短碳鏈不飽和脂肪酸，很容易因爲高溫而氧化！



麻油&香油的差別？

差別在於麻油是用黑芝麻或白芝麻炒過、碾壓製成，適合用於熱炒，進補食品均大都採用胡麻油。而香油是麻油跟其它植物油調和出來的，所以香油的顏色淡，香味也淡，適用於一般調味時使用。純正的芝麻油，成本比較高，而香油的成本，相對就低許多。

香蒜拌雞絲

（1人份）

材料

雞肉80公克；紅椒50公克；薑2片。

調味料

A料：紹興酒1小匙。

B料：砂糖，醬油各1／2小匙，白醋，香油各1／4小匙。

作法

1. 紅椒去蒂、洗淨、切絲備用。
2. 雞肉洗淨，放入碗中加入薑片及A料拌勻。
3. 移入電鍋中，蒸約20分鐘，取出切絲，最後加入紅辣椒及B料拌勻即可。

Q&A 如何讓油炸過的油變清澈？

可以使用濃稠的太白粉糊來吸附油渣！將油鍋的火關掉，倒入適量的太白粉糊，然後小心的慢慢攪拌，這時油渣會慢慢向太白粉糊靠攏，待油渣全部吸在一起了，就用網子將已結成團的太白粉團撈起，油就會清澈如新了。

03 使用食用油

裹粉的食物最後再炸，可以確保炸油的清澈度。

← 用冰塊，輕鬆撇去湯面浮油

準備一塊大紗布，包入適量冰塊，紗布綁緊後就順著湯面上的浮油輕輕劃過，油脂就會吸附在紗布上面。這是運用油脂一遇到冷就會凝結的道理，用冰塊就能輕鬆去除浮油，也省去用杓子慢慢撇的麻煩了。

← 從脆漿的浮沉，測試油溫

滴一滴脆漿在油鍋中，脆漿若是直接沉到鍋底再慢慢浮起，那油溫大約在攝氏150℃，適合炸蔬菜、素食材料、水果…等食材；若脆漿落到中途就迅速浮起，那油溫大概是約攝氏180℃，較適合炸魚或肉類。

← 食物殘渣，是食用油變質的主因

殘渣往往就是食用油變質的主因，所以一定要趁熱時將殘渣濾掉，以免油冷卻後產生黏性，反而不好過濾；另外濾過的油記得密封好，放在陰暗處保存，但還是以儘快使用完畢為準。

← 如何讓髒油快速變清澈

可以使用濃稠的太白粉糊來吸附油渣！將油鍋的火關掉，倒入適量的太白粉糊，然後小心的慢慢攪拌，這時油渣會慢慢向太白粉糊靠攏，待油渣全部吸在一起了，就用網子將已結成團的太白粉團撈起，油就會清澈如新了。

← 炸物的選擇，讓油更靈活使用

爲了讓油的食用更淋漓盡致，因此在炸東西的順序上，一定要有規劃：把握先炸蝦類再炸西式油炸物，最後再炸魚或雞塊的原則，這是因爲裹麵粉的炸物，會讓麵粉掉在油裡面，進而影響食用油的品質，所以最後再炸裹粉的食物，食用油的鮮度會比較好些。

← 食材「過油」的二大技法

一般食材過油的方式有二種：

1. 走油：

用來處理生的或是已脫水的材料，材料多半面積較大，且不用上漿；走油時，油量要能淹沒材料，若材料有皮，皮要朝下入鍋。

2. 劃油：

多半用在得上漿的小型材料，劃油時鍋子及油都得要乾淨，材料下鍋後迅速弄散，以免黏在一起。



「回鍋油」指的是什麼？

回鍋油指的是重複使用很多次的油。根據回鍋油做的實驗，必需要在連續3～5天，每天反覆高溫油炸8小時的情況下，才會產生有毒物。經過長時間油炸的油，確實會產生有毒物質，吃多了對於肝臟或消化器官都不好。但是，一般家庭中的回鍋油，如果只是重覆使用2～3次，並不會對人體有害。

茄子佐五香肉

（2人份）

材料

茄子1條；青豆仁1.5大匙；蔥花、薑末、蒜頭末、辣椒碎各1／2小匙；香菜適量。

調味料

高湯1杯；罐頭肉醬2大匙；鹽、鮮雞粉各1小匙；胡椒粉、香油各1／4小匙；太白粉水2大匙。

作法

1. 茄子洗淨、去蒂頭、切原筒狀；香菜洗淨、瀝乾水分均備用。
2. 鍋中放入2杯油燒熱，放入茄子過油至熟，撈出，瀝乾油分，盛盤；青豆仁川燙、撈出備用。
3. 鍋中留下1大匙油繼續燒熱，爆香蔥花、薑末、蒜末、辣椒碎，加入太白粉水之外的所有調味料拌炒均勻做成醬汁，再放入青豆仁拌炒，倒入太白粉水勾芡，做成淋醬備用。
4. 將做好的淋醬淋在茄子上，再以香菜點綴即可。

Q&A 菜餚勾芡後，別再調味！

勾芡必須在菜餚的味道已經準確後再進行，這是因為若勾芡後再放調味料，會使菜汁黏度下降，有時還會讓芡汁水解。另外由於芡汁已裹在原料表面，也阻隔了材料吸收調味料，反而達不到入味的目的。

04

粉料的種類&使用

粉料不同，用途差很多，購買時記得觀察粉料的質地與色澤！

← 如何選購麵粉

好的麵粉首看顏色，正常的麵粉色澤白淨，不好的麵粉顏色多半較為暗沉；其次再用手指搓揉麵粉，感受一下顆粒的觸感，好的麵粉觸手細滑，但是若過分光滑，則表示加工過度，反而不好，總之適度即可。

← 低筋、中筋&高筋麵粉，不同之處在哪裡

其實麵粉指的「筋度」，就是蛋白質的含量，所以有關於低筋、中筋、高筋麵粉三者之間的不同之處，其實就在於蛋白質含量的不同，蛋白質含量越高，筋度就越高，延展性也隨之越高。

1.低筋麵粉：

蛋白質含量平均只在8.5%左右，筋度低，適合用來做口感鬆軟的食物，像是蛋糕。

2.中筋麵粉：

它的蛋白質含量平均在11%左右，筋度中等，是使用最普遍的麵

粉，故又稱為多用途麵粉，如果去菜市場的雜貨店買麵粉，多半都是指中筋麵粉。而在一般中式麵食中，像是麵條、包子、水餃皮、饅頭…等，也大半都是用中筋麵粉製作而成。

3.高筋麵粉：

因蛋白質含量在11.5%以上，比其它麵粉來得高而得名，筋度高，適用於有彈性、延展性較高的食物，例如麵包。

← 太白粉指的的「勾芡」&「還水」是什麼

太白粉是由樹薯澱粉製成，即生的馬鈴薯澱粉，加水、遇熱會凝結成透明的粘稠狀，在中菜的烹調上，經常會將太白粉加水調勻後加入煮好的菜肴中，這叫做「勾芡」，藉以使湯汁看起來濃稠，同時使食物外表看起來有光澤。不過太白粉不能直接加熱水調勻或放入熱食中，因為它會立即凝結成塊而無法煮散。加了太白粉水煮後的食物放涼之後，芡汁會變得較稀，此現象則稱之為「還水」或「水解」。

← 勾芡究竟有幾種做法

1.烹芡：

又稱為烹汁，是將太白粉水及其它調味品在烹調前先混合好，再與材料一同下鍋油炒，此法適用在爆、炒、溜…等技法上。

2.淋芡：

採用淋的方式將太白粉水溶於菜餚中，使菜餚的湯液更顯濃稠。

3.勾芡：

將調味料或湯汁燒開撇去浮沫，再調入太白粉水勾芡，待芡汁熟後再將其它已熟的材料倒入拌勻，即算大功告成。

手工玫瑰酥餅

（8人份）

材料

A料：奶油120公克；白油50公克；細砂糖50公克；糖粉60公克；鹽2公克。

B料：雞蛋1個。

C料：新鮮玫瑰花瓣4公克；玫瑰花草醋20 C.C；玫瑰糖漿10 C.C。

D料：高筋麵粉240公克。

作法

1. 烤箱先以攝氏200℃的溫度預熱20分鐘。
2. 先將A料放大碗中一起拌勻打發，再將攪散的B料分次加入拌勻。
3. 依序加入C料拌勻，D料過篩後也一併加入，攪拌至無粉粒出現即可。
4. 取出麵團、分小塊，依個人喜好整型，放入已預熱之烤箱中，以上火攝氏190℃，下火攝氏100℃的溫度，烘烤約10～15分鐘即可。

← 地瓜粉～為炸物塑造口感的魔術師

地瓜粉也叫番薯粉，是由地瓜（番薯）澱粉製成的粉末，粉料的質地呈顆粒狀，有粗粒和細粒二種，通常一般家庭購買的以粗粒地瓜粉爲佳。地瓜粉與太白粉一樣，融水加熱後會呈現黏稠狀，而地瓜粉的黏度比太白粉更高，因此在中菜勾芡時較少使用地瓜粉，因爲黏度實在較難控制。

地瓜粉於中式點心製作上應用較廣，也可用於油炸，將醃好的排骨沾上粗粒地瓜粉後下鍋油炸，就是一道很有名的便當菜＜炸排骨＞。加上地瓜粉還可以讓排骨呈現酥脆的口感，同時顆粒狀的表皮，也可替炸排骨帶來視覺上的效果。

← 地瓜粉&太白粉的優、缺點

若是用來勾芡，太白粉效果比較透明，地瓜粉比較不透明。當炸衣時，地瓜粉顆粒粗，口感比太白粉酥脆，所以賣鹽酥雞的商家都比較偏愛地瓜粉；但如果是要先炸再煮，那建議用太白粉比較好，這是因爲太白粉黏性強，烹煮後比較不會脫落。

← 玉米粉～做西點的最佳主力

西點食譜上常出現的玉米粉，多半指的就是玉米澱粉，用以做派餡、蛋糕…等等。一般在做蛋糕時也加入少量的玉米粉，藉以降低麵粉筋度，增加蛋糕的鬆軟口感；但是用量最好在麵粉用量的20%之內，因若是用過多，會影響蛋糕架構，不但膨脹度受到限制，也會使蛋糕組織粗糙且口感乾乾粉粉的。

玉米粉在港式食譜中又稱「生粉、粟粉、鷹粟粉、豆粉」，作用和台式食譜中的太白粉類似，用來幫助肉質柔軟及湯汁勾芡之用。但是，太白粉勾芡的湯汁在放涼後會變得較稀，也就俗稱的「還水」，而玉米粉勾芡的湯汁「還水」現象較不明顯，因此，雖然在中式料理中，玉米粉與

太白粉經常是可以互替的，但在西點製作上，仍以玉米粉爲主，尤其是派餡、塔餡…等。

← 麵包粉～美味炸物的好幫手

呈顆粒狀的麵包粉是使用小麥製成的，不過因爲它不具沾著性，所以不易附著於食物表面，通常使用時，會先在炸物上沾裹麵糊或蛋黃。使用麵包粉來油炸食物，口感較酥脆，外觀也會呈現漂亮的金黃色，且能較長時間保存食物的酥脆度，不會太快變得鬆軟，另外還能使食物體積有膨脹、增加份量的感覺，表皮也不易變軟。但有一點要注意的，油炸時一定要特別小心油溫，不可太高也不可炸太久，否則麵包粉容易變得焦黑，那麼炸物的外觀就變成醜醜的黑色囉！

← 起司粉～讓食物定型變酥鬆

起司粉是一種混合型的調味佐料，呈現淡黃色的粉狀，具有濃郁的奶香與水果香，用途爲增色、添香。起司粉可以讓食物定型並且變得鬆脆，用來做水果羹時，還能增加湯汁的黏性，達到勾芡的效果耶！



哪種粉料的營養價值比較高？

不論是太白粉、麵粉、地瓜粉或是玉米粉…等，製造過程及營養價值都相差無幾，只是澱粉結構有所不同而已，消費者只需依照烹調用途選購即可。

橙香味噌豬排

（3人份）

材料

里肌肉片3片；雞蛋1個；麵粉、麵包粉各1／2杯。

調味料

A料：味噌、柳丁醋各4大匙；味醂1大匙。

B料：柳橙醋2大匙；味噌1大匙。

作法

1. 將肉片先以肉槌充分拍打至纖維斷裂、呈鬆散狀，再放入A料拌勻、醃漬1天備用。
2. 雞蛋放入碗中、打勻做成蛋汁；取出醃好的肉片，以一層麵粉、一層蛋汁，再沾裹麵包粉的順序依序沾裹完畢。
3. 將肉片放入熱油鍋中炸至呈金黃酥脆狀，撈起、瀝去多餘油分、排盤；沾蘸調勻的B料即可。

Q&A 薑需要削皮才能用嗎？

基本上若是要燉湯，薑可以連皮一起煮；但若是切細絲或碎末，則最好還是去皮為佳。另外新鮮的薑直接用湯匙刮去薄薄的外皮即可，藉以保留香氣；而若是已經長出白色的黴菌或是肉質已顯乾枯的薑，則一定要將外皮削去才可使用。

05

薑的種類&使用

嫩薑肉細，可炒食或醃漬；老薑味辣，香氣濃，適合調味或入藥。

←「薑」的選購技巧

薑按原色分爲灰白皮薑、白黃皮薑及黃皮薑，但我們多半分老薑跟嫩薑二種選購，嫩薑辣味小，肉質脆嫩，用來炒食或醃漬時使用；老薑味辣，香氣濃郁，水分少，多半用做調味或藥用。

← 吃「薑」時的注意事項

薑雖說是辛香料，但還是有一些食用上的禁忌要注意，畢竟過與不及都不是好事：

1.勿過量，否則會對視力造成不良影響。

2.薑因刺激性較強，所以用量要適中。

3.若患有痔瘡，薑酒勿同食，否則易復發。

4.眼睛乾澀、易長青春痘、患有肝病或是喉嚨不適的人，最好都不要吃。

←「薑」的使用竅門

生薑具有辛辣與芳香的味道，可使菜餚味道更鮮美。燉肉時加薑，可讓肉味更香醇；做涼拌菜的調料，風味更是一絕。另外在製作酸甜醬時加薑汁，酸甜味會更明顯、更富層次感唷！另外薑最常與海鮮一同蒸食，附帶提醒您，薑要在魚下鍋蒸至蛋白質凝固時再放，因爲這時魚肉肉質已收緊，加薑去腥正是時候。

←話說「薑」的功效

薑屬於薑科植物薑的根莖部分，在烹調上最主要的作用爲去腥、增鮮，而除了做配菜以外，薑也是很好的一種中藥唷！具有止吐、解暈眩及提振精神…等功效。此外，將熬出來的薑汁稀釋於洗澡水中，不但可以促進血液循環，也可以改善腰酸背痛的毛病喔！

此外，薑含有生薑醇及薑烯酚，這是它具備止吐功效的主要成分。另外還含有薑辣素，這則是薑中辣味的來源；另外像是其它的揮發油類，則是薑的香氣來源，多被提煉做爲精油使用。



如何爆香蔥、薑、蒜？

蔥、薑、蒜號稱「廚房三寶」，其重要可見一斑，而在爆香蔥薑蒜時，有二個重要原則一定要掌握：

1. 材料需切細末，這樣才容易受熱、出味。
2. 油溫要在約三分熱的時候進行，因為油溫過低，爆不出香味，油溫過高，又會使材料一下就焦糊了。

鮭魚豆腐

（1人份）

材料

鮭魚1片（50公克）；盒裝豆腐1／2盒（約140公克）；蔥末1小匙。

調味料

A料：薑、蒜、酒、香油、鹽各1／2小匙。

B料：香油1／2小匙。

作法

1. 將鮭魚洗淨、切小塊備用。
2. 豆腐洗淨、切成小方塊，並將豆腐鋪在盤底。
3. 鮭魚丁以A料拌勻後醃約30分鐘，放在豆腐上，並將剩餘的醃漬液淋魚塊上。
4. 放入微波爐以中微波煮約5～10分鐘，取出撒上蔥花和B料即可。

蔥的種類&使用

基本上蔥白外觀粗長者，多屬上品。

←「蔥」的選購技巧

選蔥時以蔥白粗大、株體均勻，沒有蟲蛀及病斑者爲佳，基本上蔥白長大者，多屬上品。

←「蔥」的保存方法

可將蔥插入注滿清水的盒中，讓它繼續生長；或是將蔥用濕的報紙包裹起來，放冷藏室收藏，但切記青蔥一旦凍傷，就勿再食用。

← 蔥為何禁不起長時間烹煮

蔥在半熟狀態可說是香氣最濃郁的時候，這是因爲蔥完全熟透時，不但香氣全失，還會產生一股怪怪的腐味。

← 話說「蔥」的功效

蔥是烹調作菜的重要辛香料，幾乎家家必備。其葉部綠色部份稱「蔥管」，含多量的葉紅素，一進入人體就變爲維生素A，鱗莖稱「蔥頭」，富含維生素B、C。株體所含精油爲硫化物，帶有辛辣的刺激氣味，用來烹調可去腥味、解寒性，煮海鮮或其它寒性食物，加蔥調味，即有散寒、除腥之效。中藥視爲散發劑，具有發汗、興奮、祛痰、利尿、驅蟲…等功效。

豆酥魚片

（1人份）

材料

鱈魚50公克；豆酥20公克。

調味料

大蒜末、薑各1小匙；糖、醬油各1／2小匙。

作法

1. 豆酥先以小火炒香備用。
2. 鱈魚洗淨，以調味料醃約10分鐘備用。
3. 將調味料均勻撒在鱈魚上面，移入電鍋中蒸至鱈魚熟透即可。

蒜的種類&使用

選購蒜頭時以形體大、瓣少、肉嫩、味辣者為佳。

← 新鮮的蒜頭怎麼挑

選購時以個大、瓣少、肉嫩、味辣的蒜頭爲佳，紫色蒜頭辣味較重，白色蒜頭則較不辣，可依個人喜好選購。

← 蒜頭的保存方法

可將蒜頭裝在網袋中，吊在乾燥、通風處儲存；另外也可將蒜頭去皮、泡在沙拉油中，靜置於陰涼處保存，這樣蒜頭不僅不會發芽，取出使用時也無須再加油唷！另外，蒜頭可與醬油及米酒一起醃製，這樣味道不僅會更好，且在半年內，香氣都不會逸失。

← 教您快速剝蒜皮

其實可以先將蒜頭根部切除後再整個放入微波爐中，一顆蒜頭大約微波6秒鐘就好，此時蒜皮將會自動剝落，不需要費任何力氣，也不用擔心手上會留下不好聞的大蒜味了。

← 如何讓炸蒜片不焦苦

酥酥脆脆的蒜片，可說是牛排的最佳搭檔，但是許多新手往往容易將薄薄的蒜片炸過頭，以致變的黑黑、焦焦的，味道也變苦。其實炸蒜片只要掌握一個原則：熱鍋冷油即可！不然蒜片不是炸過頭碳化了，就是炸的不夠酥，口感軟軟爛爛的！

蒜頭雞

（1人份）

材料

棒棒雞腿1隻（約120公克）；蒜頭末20公克。

作法

1. 雞腿洗淨、去皮、切塊，放入滾水中川燙、去血水，撈起、瀝乾備用。
2. 鍋中倒入少許的油燒熱，爆香蒜末，取出蒜末，與雞腿一起放入燉鍋中。
3. 內、外鍋均加入適量清水，再用電鍋煮熟即可。

Q&A 如何讓咖哩味道更香濃？

一般市面所指稱的咖哩，多半是由數種香料一起綜合調製而成，因此建議在使用時，可先將咖哩粉稍微炒過，增加香氣，加入食材後可熬煮一小段時間使香料香氣融合，如此便會使咖哩更顯醇厚濃郁。

另外若要烹調日式風味的咖哩，則因日式口味多半偏甘甜，故可用大骨高湯作底，再搭配洋蔥、蘋果、紅蘿蔔…等根莖類蔬菜一同熬煮，增加咖哩醬的甜度。

06 咖哩、胡椒的種類&使用

先將咖哩粉炒過，再與食材一同混煮後香氣會更融合，口感也更濃郁。

← 如何減輕咖哩的辣度

要抑制咖哩的辛辣味，在印尼、東南亞國家是以添加椰漿的方式改善，印度則是用酸奶來中和。在這邊或可加入乳酪粉、魚露、蘋果泥、蜂蜜…等增加味道，也有助於減輕辣味喔。

← 常見咖哩的顏色&口味

一般人的印象中，咖哩是辛辣的，黃色的，其實這只是多樣咖哩料理中的一種而已；咖哩料理也有清淡的、甜味的、酸味的…等種種味道，顏色也是因爲加入的材料不同才產生變化。例如綠色咖哩是加入菠菜，黑色咖哩中有墨魚的墨汁，黃色咖哩是因爲裡面有薑黃的關係，白色咖哩則是加入牛奶、優酪乳的咖哩，其實褐色的咖哩，才是咖哩本來的顏色呢！

咖哩粉&咖哩醬的不同？

咖哩粉與咖哩醬不同之處，在於咖哩醬已將咖哩香料調和熬煮完成，所以只要將食材置入、煮熟即可，不用勾欠、調味，方便易用。至於咖哩塊是使用了固態油與麵粉使之濃稠化並定型，調味完整，使用亦簡便，但缺點為味道的濃淡固定，而且熱量與成本相對都比較高。

← 黑、白胡椒之差別

胡椒屬胡椒科「Peper Nigrum」蔓性植物的果實，含有揮發油，水茴香 、澱粉、色素、蛋白質…等，當果實未成熟時為淺綠色，像葡萄一串串的掛在枝幹上，把未成熟的果實摘下烘乾，果皮會轉為黑褐色，就變成了一般所謂的「黑胡椒」。將成熟的果實去掉外皮再烘乾，泡浸在水裡，待果皮軟化除去便成「白胡椒」。黑、白胡椒其實是來自同一種植物，差別只在於成熟及去除果皮與否，但藥用價值則以白胡椒為佳。

← 黑、白胡椒的使用時機

黑、白胡椒雖是同株植物，但由於採收拾果實的成熟度及加工處理的方式均不同，因此會有風味上的差異。黑胡椒 是採用成熟種子製成，用於肉類菜餚上較多， 如黑胡椒牛排、醃漬肉品…等；白胡椒 則是採用未成熟種子製成 ，用於一般調味上，如炒、煮、涼拌、醃漬物、湯類、沾食..... 等。另外，黑胡椒的香味比較明顯，所以容易搶味，與中式料理比較起來，更常運用在西式料理上；而白胡椒雖然較辣，但香味反而不明顯，在一般的中式料理中比較常見。

印度咖哩雞飯

（3人份）

材料

雞肉塊（或牛腩塊）400公克；馬鈴薯1個；洋蔥1／4個；紅、白蘿蔔各100公克；老薑20公克；大番茄2個；白飯2碗。

調味料

印度咖哩粉2大匙；番茄醬、七味唐辛子、米酒、白酒、糖各1大匙；醬油2大匙；鹽少許；水或高湯1000C.C；玉米粉水（或太白粉水）1杯。

做法

1. 雞塊（或牛腩塊）切成大小適中的塊狀，洗淨用熱水川燙備用。
2. 馬鈴薯、紅、白蘿蔔去皮、切塊；洋蔥、番茄洗淨、切大塊；老薑洗淨、去皮、切碎均備用。
3. .起油鍋，爆香薑碎，再加入洋蔥丁炒約2分鐘，加入雞塊（或牛腩）略炒。
4. 再加入米酒煮開後加入調味料烹煮約20分鐘。
5. 起鍋前加入番茄丁，再用玉米粉水勾芡即可；食用時可搭配白飯或麵條。

辣椒的種類&使用

每年八月上市的朝天椒，外觀為紫紅色的長尖狀，辣味最強。

← 辣椒的種類有哪些

辣椒種類繁多，從味型上可分爲辣、甜、辣中帶甜三種，其中每年六、七月上市的包子椒，辣味較淡；而八月上市的朝天椒，外觀呈紫紅色的長尖型，辣味最強。另外屬甜椒類的品種，果型大、像燈籠，故又名「燈籠椒、柿子椒」，滋味較甜，是醃漬辣椒的優良品種。

← 辣椒的烹調方式

成熟的辣椒有各式各樣的製法及吃法，除了可生食或炒食之外，辣椒乾製後壓成粗碎、片狀、粉末狀，可製成烹調香料，如辣椒粉、辣椒油、辣椒醬…等加工品，具有去腥與殺菌的效用。辣椒選購時，以成熟、乾爽、堅硬、飽滿、表面光滑而無瑕疵者爲上品。

← 辣椒的保存方法

將辣椒串起來充分晾乾，取一個大小室中的塑膠袋，將辣椒串從塑膠底部穿過，懸掛在陰涼乾燥的地方。之後每隔一個月取下塑膠袋，將辣椒取出來曬一曬，這樣就能保證辣椒既不生蟲，也不會腐敗。



話說「辣椒」的功效！

辣椒為茄科多年生木本植物，原產於中南美洲和印度西部，現在全球熱帶地區都有種植，種類已超過200多種，是分布最廣的香料植物。辣椒除了辣味之外，幾乎沒有其它味道，最辣的部份是籽及旁邊的白色脈絡，至於辣的程度，則因品種而異。

香雞炒飯

（1人份）

材料

雞肉50公克；雞蛋1個；糙米飯150公克；紅蘿蔔、青豆仁各10公克；洋蔥20公克。

調味料

醬油少許；鹽適量。

作法

1. 雞肉洗淨、切丁；紅蘿蔔洗淨、去皮、切丁；洋蔥剝除外皮、切丁；雞蛋打成蛋液備用。
2. 起油鍋，先放入洋蔥丁爆香，再加入雞丁、紅蘿蔔丁、青豆仁、及蛋汁炒均。
3. 最後加入糙米飯及調味料翻炒均匀即可。

Part 2

超實用技巧～新手做菜就從煮飯開始

126~150

學做菜前，一定要先會的一項絕技就是「煮飯」，因爲吃飯配菜，這是中國人千年不變的飲食習慣，所以在您開始想學習烹調一道道色、香、味俱全的美味佳餚前，可得牢牢記住，新手做菜就從學煮飯開始練起…。

Q&A 如何讓硬飯變軟，軟飯變硬？

要讓軟飯變硬，可取一條乾淨的乾棉布敷在軟飯上，再用小火慢慢蒸一下，軟飯就會變硬了。而若是要讓硬飯變軟，可用筷子在米飯上插一些小孔，再從孔眼注入適量清水，用小火慢慢蒸煮一下，即可由硬飯變軟飯了。

01



米的挑選&保存

若您重視營養，建議多吃糙米飯；如果講究口感，白米是您最佳選擇。

← 米的種類有哪些

稻是屬於禾本科、稻屬的植物，從食米從米質特性〔胚乳特性〕上，一般區分爲梗米、秈米及糯米。蓬萊米即是梗米，其米粒透明及較短圓。而台灣長久以來種植的在來米，則屬於秈米，秈米之米粒透明、細長。至於糯米則分爲梗糯及秈糯，梗糯之外觀爲白色不透明、米粒短圓；秈糯則外觀白色不透明、米粒細長。目前市售的食米種類則有糙米、胚芽米、白米三種。

← 教您如何聰明買米

首先從食米的種類談起，一般市售食米的種類可分爲糙米、胚芽米、白米三種，如果您是一位著重食米營養的消費者，建議您多吃糙米飯或胚芽米飯，如果講究口感，則選擇白米。其次對食米品質的挑選，看一看包裝袋內的米粒是否充實飽滿？大小顆粒是否均一、完整？米粒是否透明且有光澤？若米呈現異樣顏色〔如黃、褐色〕、有斑痕或有太多斷裂之米粒，均表示品質不良。

至於品牌的選擇，建議您選購包裝袋上明顯標示食米品種、生產期別、加工日期、品質規格標準及碾製工廠名稱、服務電話…等的商品。因為這除了顯示廠商對產品品質負責之品牌外，更是經過政府輔導、品管良好的品牌的表現。

← 輕鬆辨識新米&陳米

稻米儲藏一段時間後，品質會下降。而舊米的品質都不若新米好。稻米儲存後品質下降的幅度，與儲存前之品質及儲存條件有密切的關係。也就是說，新米與舊米是互相比較的差異。要區別新、舊米，可以從以下幾種方法來判斷：

1.檢查外觀：

舊米常有米粒黃化、透明度降低、失去光澤等現象，可以利用目測方式檢查；除此之外，舊米也常有異味產生。

2.試吃：

經過儲存一段時間後，品質下降的非糯性舊米煮成的米飯，其硬度會增加。米粉、澱粉之黏彈性、延展性下降；米飯膨脹體積則較大、吸水性亦增加。

半生不熟的飯如何善後？

可先把飯打散，依照每500公克的米配50毫升的黃酒的比例，把黃酒倒入米飯中攪拌均勻後，再用小火慢慢燜至黃酒味道完全揮發即可，這樣的飯不僅不會半生不熟，也不會嚐到酒味了。

Q&A 如何炒出好吃的＜蛋炒飯＞？

剩飯的口感較硬，比較不會因為吸附了炒飯的湯汁，而使米飯的口感變得軟爛，因此請一定要記得，炒飯要用隔夜剩飯來炒，味道及口感才會剛剛好！

02 煮飯&炒飯

米先泡水半小時，或用溫水泡10分鐘，就能快速煮出好吃的白米飯。

← 煮出好吃白米飯的7個技巧

●選米：

飯要煮好，米是最關鍵的角色，而米貯放時間久了，新米特有的香味會散失，取而代之的是陳米的臭味。因此買米時要買新米，且一次買米的量不要太多，以一周內能吃完了的量爲準。

●洗米：

洗米的動作要快、要輕，不能用力搓洗，只要將附著於米中的糠或雜物去除了即可。

●浸米：

好吃的飯必須經過浸泡的過程，充分吸收水分的米，煮時糊化完全，就不怕會半生不熟。

●加水：

加水量的多少，依米的種類、新舊與精白度而異，同時也依個人對米飯的乾硬度喜好，而有所不同。

●*加熱：*

煮飯時先以大火加熱，當加熱至米的澱粉受熱水的影響而糊化，並漸溶解成膠體狀，米粒的流動性也消失時，應將火力轉小，只要保持沸騰狀態即可。

●*燜飯：*

在燜飯時必須保持一定的高溫，不可中途掀開鍋蓋，否則溫度下降，水氣加重，飯就變硬不好吃。另外燜飯至少需10分鐘以上的時間，以使米粒能充分的發脹，讓水份全部被吸收。

●*打鬆：*

煮好的一鍋飯中，由於不同部位的米飯味道均有些差異，因此食用前，應將飯充分地拌動，以使各部位的飯分布均勻，並使多餘的水氣在拌動時蒸散掉，飯會更鬆散好吃。

← 煮飯加檸檬，又香又好吃

煮飯時加醋或檸檬汁，可使飯潔白柔軟，且不容易發餿，這是因爲醋可使pH值（酸鹼值）降低，微生物較不易繁殖生長的緣故，這跟日本人在白飯內擺上一粒梅子的道理一樣。又如果是做炒飯用的飯，加點醋在裡面，也可減低炒飯的油膩感。

← 陳米加米酒，怪味不見了

放很久的陳米，本身就已經帶有一股怪味，因此煮出來的飯自然不香，味道也肯定怪怪的。但若是將陳米洗淨並多浸泡一點時間，煮飯前再加一點豬油及鹽巴下去，煮出來的米飯就會非常鬆軟，而且還更是香甜可口呢！

← 如何讓軟飯變硬、硬飯變軟

要讓軟飯變硬，可取一條乾淨的乾棉布敷在軟飯上，再用小火慢慢蒸一下，軟飯就會變硬了。而若是要讓硬飯變軟，可用筷子在米飯上插一些小孔，再從孔眼注入適量清水，用小火慢慢蒸煮一下，即可由硬飯變軟飯了。

← 溫水先泡過，煮飯更快熟

既要在短時間內煮熟米飯，又要使飯一樣香甜可口，建議您可以先將米浸泡至少半小時以上，或是改用溫水泡10分鐘，即可達到快速煮飯的目的了。

← 加醋或米酒，米飯好吃又有型

想要飯煮的潔白好看，可在煮米的水中加一點白醋或料酒，這樣做出來的飯不僅形狀完整、美觀，夏天也不容易變質、發酸咧！

← 輕鬆去除焦飯的煙味

飯燒焦了，已經夠糗了，但是該如何善後補救呢？這邊有幾個小祕方提供您急救一下，熟能生巧，相信多煮幾次，您也一定能煮出很好吃的白飯的。

1.將整鍋飯放在潮濕處或一盆冷水中，約過10分鐘，煙味就消失了。

2.切一段長約7公分的蔥，插入飯鍋內並蓋上鍋蓋燜一下，煙味就會沒有了。

3.用碗裝冷水，再壓入飯鍋內使碗邊與飯一樣高，蓋上鍋蓋並改用小火燜3分鐘，煙味就會消失。

牛蒡糙米飯

（1人份）

材料

糙米60公克；牛蒡30公克；蒟蒻20公克；紅蘿蔔5公克。

作法

1. 牛蒡刮除外皮、切絲；蒟蒻切絲；紅蘿蔔洗淨去外皮、切絲均備用。
2. 將所有的材料、調味料及適量清水（糙米：清水＝1：1.2）放入鍋中。
3. 浸泡1小時後，再用電子鍋煮熟即可食用。

剩飯加鹽再蒸，輕鬆回鮮！

在電鍋的外鍋水裡加入一點食鹽，再重新蒸煮一遍，剩飯的口感嚐起來就會像是新煮出來的一樣好吃唷！

← 炒飯時，先放配料再加飯

如何將蛋炒飯炒得粒粒分明？最重要的一點就是不要使用剛煮好的飯，隔夜飯或冷飯是最佳選擇，或者，也可以把白飯平舖在盤子上，然後放入冰箱降溫，冰的時間不必久，只要飯冷了就行。不用剛煮好的飯，原因是熱飯軟而黏，翻炒時不易散開，嚴重影響炒飯口感。另外，炒飯時必須使用大火快炒，而且要先炒配料再放飯。

← 吃進足夠的油，炒飯才會香

油也是影響炒飯好吃與否的重要因素，炒飯時鍋中油要足夠，必須整個鍋面都沾到油後才把飯放進去炒，米飯這時吸收到足夠的油，炒飯才會鬆軟好吃。

← 別用鍋鏟亂杵，以免飯粒被弄破

擁有五星級大飯店廚師手藝的人可以利用甩鍋的技巧，讓炒飯能夠充分翻炒，不過一般人大多沒這種好手藝，所以只會用鍋鏟翻來覆去。用鍋鏟時要注意，別使勁亂戳，擠壓到米粒，有時候改用筷子來代替鍋鏟翻攪，也是個很聰明的好點子呢！

Q&A 如何在熬粥時，米湯不外溢？

只要在鍋內滴上幾滴食用油，即使用大火熬粥，米湯也不容易溢出鍋外，而且熬出來的粥會更加香甜可口。

03

熬粥

用開水煮粥，可以確保材料不黏鍋底。

← 快速熬粥法

可將剩飯先用水漂洗一下再下鍋熬煮，這樣不僅快速，也可避免將粥熬糊掉，影響味道。另外也可採用「1碗飯配6碗水」的比例，將材料先放入果汁機攪打均勻，再倒出下鍋煮熟，即可完成口感濃稠的粥汁。

← 如何快速加熱冷稀飯

吃剩的粥會比較黏稠，再次加熱時容易沒煮透或是燒焦，解決方法是先燒開一鍋清水，接著再放入稀飯繼續加熱，這樣就會很容易煮透了。另外也可在稀飯裡先加水並攪拌一下，再以小火煮滾亦可。

白粥加鹽，甜味更突顯！

若有似無的鹹味與甜味結合，吃在嘴裡往往會覺得更甘甜。因此，如果您喜歡喝白粥，卻又懶得熬高湯，那不妨在白粥裡加一點食鹽，那會讓您的粥即便不加料也好吃。

菟絲花生粥
（1人份）

材料

菟絲子1公克；紫米150公克；花生仁2大匙；椰奶35公克。

作法

1. 菟絲子裝入紗布袋中，泡水2小時備用。
2. 紫米洗淨，加入適量清水和糖熬煮成粥。
3. 將花生仁連同菟絲子一起放入鍋中煮熟，取出藥袋，再加入椰奶拌勻。
4. 最後將煮好的紫米粥與椰奶花生混合均勻，即可食用。

Part 3

新手主婦必學～蔬果食材處理200招

151~363

吃的飽、更要吃的健康，相信這是人類的用餐習慣從純肉食，開始進化到吃蔬果之後，才逐漸體會出來的一層飲食倫理吧！吃肉配菜，或是吃菜配肉，無非都是希望能夠讓食物的美味更加突顯，而站在營養學觀點，也就是希望營養更均衡…，您每天有呷菜嘛？請記得再怎麼錦衣玉食，也要每天攝取充足的新鮮蔬果，讓您的身心也保持新鮮吧！

Q&A 如何避免炒空心菜變黑？

記得用大火快炒，並在起鍋前淋上一點食醋，透過醋的抗氧化作用，含鐵豐富的空心菜，就不容易變黑了。另外，炒空心菜時儘量不要用鐵鍋，這也是避免空心菜炒過變黑的好方法呢。

01

葉菜類的烹調

炒菜時不要一放青菜便蓋鍋蓋，不僅易生水蒸氣，也會使菜褪色發黃！

← 炒菜加鹽，什麼時間才最適當

其實只要把加鹽、調味分兩次進行，那就萬無一失了！在主要材料投入時，先添加總用量的1／3的鹽巴調味，待菜餚要起鍋前，再將剩餘的2／3份量放入拌炒均勻，這樣不僅僅能預防菜餚過鹹，也能防止熱油噴濺出來唷！

← 菜「色」不同，加鹽時間差很多

菜色一般可分白色與綠色二種，炒綠色蔬菜先放鹽，色澤會更好，營養也保存的更完整。而白色蔬菜則不適合先放鹽，否則炒好的菜容易變黃，即便是現炒的菜也像剩菜難看。

← 蔬菜表面有水，千萬不要下鍋炒

這是因爲蔬菜表面水分過多不僅會濺油，而且青菜會越炒越多水，影響菜餚的口感與美觀，所以在炒菜前，一定要甩乾蔬菜表面的水分。

葉菜蔬果殘留硝酸鹽的原因？

1.施肥不當：農民催長作物以致加了過多的氮肥，造成蔬果中硝酸鹽的殘留過量。
2.使用網室栽培：使得硝酸鹽無法充分透過光合作用散發，因而殘留在蔬果中。
3.土壤排水不良：會導致硝酸鹽殘留過高，若是菜農又趕在颱風天前採收，蔬果會因為無法行光合作用，進而形成毒素的殘留。

← 炒菜可別「火」大喔

一般蔬菜分「軟性」跟「硬性」二種，軟性蔬菜能在短時間炒熟，如空心菜、菠菜及大白菜…等；而硬性蔬菜多半必須加水燜煮才會軟化，如芥菜及四季豆……等。以下分別介紹二種蔬菜的炒菜美味祕方：

1.軟性蔬菜：

因爲蔬菜本身易熟，因此炒菜時間短，若用大火快炒，易因油溫過高使水分揮發而讓葉片變黃，因此以「中火」或「中小火」炒出來的菜口感較好，色澤也油亮。

2.硬性蔬菜：

硬性蔬菜可先用熱水川燙或先行過油處理，此時菜多半已呈八分熟狀態，自然無須再以大火快炒，口感自然不會過爛。

← 小蘇打粉讓芥菜變軟又不苦

其實只要在煮芥菜時加入一點點的小蘇打粉，就可以去除芥菜特有的苦味囉！原因在於小蘇打粉是鹼性，能滲透進芥菜的纖維中，加速軟化並揮發掉苦澀味，只是在芥菜撈出時，記得一定要充分洗去小蘇打粉的鹼性才可食用。

魚香地瓜葉

（1人份）

材料

地瓜葉50公克；魩仔魚30公克；植物油5公克；蒜末1小匙。

作法

1. 地瓜葉洗淨，老莖廢棄不用，放入滾水中川燙，撈出備用。
2. 起油鍋，爆香蒜末，再放入地瓜葉炒熟，最後加入清水及魩仔魚炒勻，起鍋前略做調味即可。

← 炒菜時一定要加酒嗎

加酒的用意是提鮮去腥，可視每個家庭的實際情況而定，並非一定得要炒菜就加酒，這不是定論！只不過起鍋前淋上適量的酒有助保存菜色的鮮綠，所以有一些家庭主婦喜歡在炒菜起鍋前，淋上幾滴米酒提香、增艷。

← 炒菜的油溫如何控制

一般說來，在做簡單的烹炒時，油溫在攝氏50℃～60℃左右即可；但若是油炸或爆炒時，則須改用攝氏50℃～60℃左右的油溫。

← 炒菜時可以蓋鍋蓋嗎

炒菜時絕對不能一投入青菜便將鍋蓋蓋上，因爲這樣不僅容易產生水蒸氣，也會使菜褪色發黃；最好的方式是在投菜後先翻炒一下，再視情況加水或蓋上鍋蓋、略燜片刻即可。

← 起鍋前淋沸油，為菜餚增色、添香氣

在菜餚起鍋前淋上一點沸油，能使整道菜看起來更油亮、好吃；海鮮類食材在起鍋前淋上沸油，更能去腥味。而肉類食物在熟後淋上沸油，則是讓整體的口感更顯溫潤、香濃。

← 炒菜加肥肉，口感更香嫩

做法很簡單，只要在快炒蔬菜時加入一片肥豬肉，這樣不僅可以讓蔬菜口感不會太老，氣味更加清香，至於肥肉則可在炒完青菜後丟棄。

← 油溫過高，炒菜易變質

炒菜時油溫不宜一下子升得太高，因爲食用油一旦加熱超過攝氏180℃，就會產生具有強烈刺激性的丙稀醛…等有害物質，危害人體健康。因此，「熱鍋涼油」是炒菜的一個訣竅。先把鍋燒熱，不要等油冒煙了才放菜，待油溫已有八成熟的時候就可以將青菜放入快炒。

← 使用不同的油，加鹽時間不一樣

使用不同的油炒菜，放鹽的時間也有區別：使用菜籽類的油炒菜時，爲了減少蔬菜中維生素的損失，應在菜餚快熟時再加鹽；而若是使用花生油炒菜則最好先放鹽，一方面有助提高油溫，另外也能減少花生油中的黃麴黴素產生。



菜「色」越深，營養價值越高

科學家研究指出，菜色的營養高低，排列順序依序是綠色＞黃色＞紅色＞白色，另外同類蔬菜中，顏色不同營養價值也隨之不同，例如紫茄子比白茄子營養，黑木耳也比白木耳來得營養。而且，同一株菜的部位不同，顏色不同，所以營養價值也不一樣，例如蔥的蔥綠部位就比蔥白部位營養，顏色較深的芹菜比顏色淺的芹菜，胡蘿蔔素多6倍，維生素D甚至多4倍。



Q&A 教您輕鬆切出高麗菜絲？

其實只要將高麗菜對半切，去掉硬梗，一手拿住高麗菜，一手用削皮器削，即可快速切出漂亮的高麗菜絲。

高麗菜、大白菜

凡是已發黃、枯萎或腐爛的菜葉，都請丟棄勿食。

← 高麗菜的品種&選購

高麗菜一般有三種，其中以平頭型與圓頭型品質較好，這二種高麗菜的菜球大、葉片包覆緊實而肥嫩，嚐起來味道佳。選時記得以菜球緊實、觸感硬實，同重量者，以體積小者爲佳。

← 高麗菜該要怎麼清洗

清洗高麗菜、包心白菜…等包葉菜類時，應丟棄外圍葉片，將葉片一片片剝下沖洗。包葉菜類的蔬菜，因施打農藥及生長的方式，農藥大部份殘留在外圍散開的葉片上，爲安全起見，最好丟棄外圍的葉片；至於內部份需一片片剝開，仔細清洗才好。

← 高麗菜用外葉包住，可以保存更久

將高麗菜最外層的幾片外葉留下，未使用完畢的高麗菜就可用這些外葉來包裹保存，不僅可預防水流失，也可延長保存期限。冬天時，可以將用外葉包好的高麗菜再用一層報紙包好，放置通風處保存即可。

← 教您輕鬆剝下大白菜的葉片

可在葉片的跟部輕輕劃一刀，即可由外至內輕鬆將葉片一一剝下；另外大白菜的內部容易淤積泥沙，因此不論是用來做何種烹調用途，一定都要將大白菜一片片剝下後仔細沖洗乾淨，以免吃壞肚子。

← 大白菜的保存&烹調

基本上只買回來的大白菜只要用報紙包好，將根部朝下，在冬天的室溫下即可保存近1個月不變壞唷；只不過切開的大白菜，就最好是儘快食用完畢比較妥當了！

另外大白菜的最外層葉片可以用來煮湯或煮火鍋，內側的黃色葉片因爲較柔軟，可以用來做沙拉或是生吃，都是十分可口。



新鮮蔬菜別在冰箱擺太久！

由於蔬菜含有來源出自肥料的「硝酸鹽」，它本身無毒，但是儲存一段時間後，硝酸鹽就會被還原成亞硝酸鹽，這是一種會導致致癌物質生成的有毒物質，人體誤食易產生輕微的食物中毒，不可不慎。此外，在室溫攝氏30℃的空間裡儲存24小時，綠葉的維生素C幾近全部流失。因此，即便是擺在低溫收藏，新鮮蔬菜在冰箱也不要擺超過30天，凡是已發黃、枯萎、水漬化或開始腐爛的蔬菜，請都丟棄。



薑爆高麗菜

（1人份）

材料

高麗菜1／3粒；紅蘿蔔3片；水1／2杯；薑絲1小把；蒜末1小匙；辣椒片1支；豬油1大匙。

調味料

鹽1／2小匙。

作法

1. 高麗菜洗淨、切粗絲備用。
2. 鍋中放入豬油燒熱，爆香薑絲、蒜末、辣椒片，再加入高麗菜絲、紅蘿蔔絲拌炒均勻。
3. 再加入水略微燜煮，起鍋前最後加鹽調味即可。

Q&A 如何讓蘆筍顏色保持鮮綠？

可依「蘆筍：熱水：沙拉油：鹽＝1把：3杯：1小匙：1／2小匙」的比例將蘆筍燙熟，燙到蘆筍還有點硬硬的程度即可撈起，讓餘熱將蘆筍中心煮熟，這樣處理過的蘆筍不僅口感鮮脆，顏色更是翠綠。

蘆筍、香菜

香菜清洗不易，建議一般上班族，外食時還是避免食用。

← 不新鮮的蘆筍，呈現淡褐色

挑選蘆筍時，可從二個部分看起，第一，筍尖鱗片要緊密、不開芒，顏色越綠的越好。筍身的部分則要選顏接近乳白色者爲佳，如果蘆筍不新鮮了，筍身就會出現淡褐偏紅的顏色。

← 豎起來存放，蘆筍可保存較久

若想保持蘆筍的新鮮，建議用微濕的布包著，或切去少許的根部，再浸泡於水中，放入蔬果冷藏室保存，這樣可保存數天。另外蘆筍尤其是根部的部分，外皮纖維較粗，所以根部在削皮時，應該將尖端芒花的部分朝自己，由上往下削，才不容易將蘆筍折斷。

← 市面上可以見到的蘆筍有哪幾種

蘆筍分爲白色、綠色及紫色三種，綠蘆筍與白蘆筍的品種一樣，只是因爲光照而有所不同；沒有光照的嫩莖就是白蘆筍，受到光照就變成綠色。

蘆筍一般來說有三種，我們較常見的綠蘆筍，和較少見的紫蘆筍和白蘆筍。

1.綠蘆筍：就是我們平時常見的蘆筍。

2.白蘆筍：生長於黑暗中，利用黑布或泥土覆蓋使它與陽光隔絕，蘆筍因爲缺少日光照射，所以筍莖呈白色，因爲要特別留意以免日光照射後因光合作用使筍株開始產生葉綠素轉綠，所以採收時一般要趁天亮之前，因此不但白蘆筍較綠蘆筍少見，價格也稍高。白蘆筍比綠蘆筍風味更溫和、細嫩，在大部份的歐洲國家都十分受歡迎。

3.紫蘆筍：據說具特殊的水果風味，味道比綠蘆筍及白蘆筍來得更加鮮甜；只是一旦加熱烹煮後，紫色將被破壞不見，這種紫蘆筍目前非常少見。

← 如何處理蘆筍的根部

只要雙手握住靠近蘆筍根部的地方再輕輕折斷，折斷以上的部位，就是屬於較柔軟並可食的。

← 新鮮香菜的保存方法

可將香菜的根全部切除，摘去爛掉或泛黃的葉片，攤開晾曬1～2天，然後再編成像香腸一般粗細的長辮，掛在陰涼處風乾，就可以收藏很長的時間唷。不過附帶提醒一下，由於香菜的清洗不易，因此在外飲食時，香菜還是避免食用比較保險。

← 香菜的挑選技巧

挑選時以莖短少，葉片茂密且大片者爲佳，記得葉片顏色必須是呈現新鮮的翠綠色。另外可掐一片葉子聞聞看，如果香氣濃郁，表示新鮮，切勿選購莖呈細長型的香菜，多半缺乏香氣、不好吃。

枸杞蘆筍蝦球

（1人份）

材料

蘆筍4支；蝦仁6隻；枸杞2小匙；白果5粒；蔥1支；蒜頭碎1小匙。

調味料

水1／2杯；鹽、鮮雞粉各1小匙；太白粉水1大匙。

作法

1. 蔥洗淨、切段；蝦仁洗淨、去除腸泥均備用。
2. 蘆筍切斜段，與白果均放入滾水中川燙、撈出、瀝乾水分備用。
3. 起油鍋，爆香蔥段及蒜末，再加入所有材料以大火快炒，最後加調味料拌勻即可盛盤。

Q&A 如何避免萵苣葉片變黑？

這是因為用刀切萵苣的話，會分斷萵苣的細胞膜，口感會較差；再者因為萵苣的維生素會沿著切口流失，使切口處變成褐黃色，因此記得用手撕成適當大小，會比用刀切來的好。

韭菜、其它葉菜類

葉菜類泡水越久，養分流失越快，所以記得要洗完再切、隨切隨炒。

← 韭菜、韭黃的保鮮法

韭菜、韭黃一旦保存失當，就很容易腐爛，因此可用細繩將韭菜、韭黃捆好，採根朝下的方式放入冷水盆中保存，可保鮮3～5天。

← 韭菜的根部要不要切掉

若是當季的鮮韭菜，基本只要將跟部的髒污及泥巴沖洗乾淨就好，但若是不在盛產季節購買的韭菜，根部通常較硬，最好還是將根部切去1～2公分爲佳。另外韭菜泡水過久容易受傷，建議在烹調前用水快速洗淨，並將水分瀝乾後儘速烹調較好。

← 用熱水燙熟，韭菜味可變淡

韭菜有一種特殊的味道，對於喜歡清爽料理的人來說，味道的確是略顯重了點，不過若是直接用水煮，就可巧妙的淡化韭菜的嗆味。另外有些創意料理會將韭菜用來當做繩索包捲食物，這時記得要選較柔軟的

部位，以免烹調纖維變粗，難易入口。

← 巧妙洗去蔬菜的殘餘農藥

做法很簡單，只要用流動的清水浸泡半個小時以上，或是把蔬菜放小盆裡，再加入適量小蘇打後浸泡約5分鐘左右，再用清水沖去鹼分，一般蔬菜的殘餘農藥都可以清除殆盡唷！

← 葉菜要先洗後切、隨切隨炒

那是因爲葉菜在水裡浸泡的越久，水溶性維生素與無機鹽就流失的就越快；另外維生素一旦接觸空氣也會氧化，這些都是導致葉菜類食材一定要洗完再切、隨切隨炒的原因。

← 葉菜浸泡鹽水，蚜蟲一招斃命

可在洗菜盆裡放進適量的食鹽，待其溶化成淡鹽水，再把有蚜蟲的葉菜放入淡鹽水中浸泡5分鐘左右，蚜蟲一般都會浮在水面上，這時再以清水沖淨，就能有效去除惱人的蚜蟲了。

← 用濕報紙包覆，葉菜常保鮮綠

利用「紙張」留住葉菜水分，可說是最佳的保鮮法。詳細的保存方法爲：在蔬菜的葉片上噴灑水分，再用舊報紙包裹起來，以直立的姿勢採莖部朝下放入蔬菜保鮮室保存，就可有效的延長葉菜類的保鮮時間。

← 凍傷的蔬菜，泡水可回鮮

可將凍傷的葉菜泡在清水中，藉以讓纖維吸收水分促使葉菜回鮮；若真的還是無法挽救回來，那就只好丟棄了！記得千萬不要強迫食用，因爲凍傷的葉菜不僅養分流失，連原先的口感都會失去。

燙油菜花

（1人份）

材料

油菜花70公克；白芝麻1/2小匙。

調味料

日式醬油1小匙；冷開水2小匙。

作法

1. 白芝麻放入缽中研磨一下備用。
2. 油菜外花洗淨、用熱水燙熟，撈起、瀝乾水份後切成易入口的長度，盛盤備用。
3. 加入1/3份量的調味料拌勻、瀝去多餘水分。
4. 再加入剩餘的調味料再拌一次，最後撒上白芝麻即可。

Q&A 芹菜如何輕鬆去除老莖？

先將芹菜洗淨，再採用莖部朝身體、尾端向外的方向，另一手從芹菜尾部枝葉分節的地方慢慢反折拉上來，這時一根根的纖維從尾部被往回拉了起來，待纖維去除後，再用削皮器把表面修整一下即可。

芹菜、花椰菜

葉梗實心的芹菜，口感會比空心的好吃許多。

← 芹菜的品種&選購

芹菜分為水芹（白芹）與香芹（藥芹）二種，水芹葉片較小，呈淡綠色，枝條矮小柔弱，香味偏淡；香芹葉片大，呈鮮綠色，葉柄粗大且強健，香味偏濃。選購芹菜時，以梗約30公分以下者為佳，必要時用手指掐一下，實心的葉梗比空心的好吃。

← 花椰菜的選購&保存

花椰菜放久了，花苞會打開並長出花色的花，花放久了會慢慢變成咖啡色，因此在購買時，要注意選擇沒有受傷，外觀完整的花椰菜。

另外花椰菜冷藏時，注意部可再上面擺放重量較重的蔬菜，因為重量會壓壞花苞，縮短花椰菜的保鮮期。

← 燙過的花椰菜不要再泡水

其實花椰菜只要用加鹽的熱水燙到稍微還有點硬的程度就好，只不

過燙熟的花椰菜千萬不要再泡水，只要擺在濾網上待涼即可，因爲泡水會使花椰菜甜度變低。

← 不受颱風天影響的蔬果食材

1.芽葉類：

包括豆芽菜、豌豆嬰、苜蓿芽…等。芽葉菜的栽培與颱風、水災無關，不僅無農藥殘留且不受污染，同時兼顧健康與低價位的優點。

2.根莖類：

包括地瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、牛蒡、洋蔥、芋頭、山藥…等；根莖類蔬菜的保存期限，一般都比尋常蔬菜來得長。

3.瓜果類：

包括大黃瓜、冬瓜、南瓜、苦瓜…等。

4.進口蔬菜：

包括西洋芹、西洋生菜、紅椒、黃椒、青椒…等。

5.冷凍蔬菜：

包括什錦蔬菜丁（青豆仁、玉米、紅蘿蔔）、青豆仁、玉米粒…等。

6.有機蔬菜：

想在這天災時節挑好菜吃的人，買無農藥殘留的有機蔬菜，肯定是一種保險的選擇。

7.乾貨材料：

髮菜、金針、紫菜、高麗菜乾、竹笙、筍乾…等乾貨，也是應急時很好用的食材。

8.醃漬菜：

包括酸菜、雪裡紅、脆筍、大頭菜、榨菜、蔭瓜…等，颱風天或菜價飆漲時，這些可都是很好運用的材料。

芹菜炒雞丁

（1人份）

材料

西洋芹1支；百果5粒；雞胸肉150公克；紅蘿蔔5片；蔥1支；蒜末1大匙；紅辣椒片2片；薑2片。

調味料

A料：鹽1／2小匙；水1大匙；太白粉2小匙；蛋白1／3個。

B料：高湯1／2杯；鹽、鮮雞粉、香油各1小匙；太白粉水1大匙。

作法

1. 西洋芹洗淨，切菱形片，與紅蘿蔔片及白果均放入滾水中川燙，撈出備用。
2. 雞胸肉切丁，加入A料醃約1分鐘；取出、過油備用。
3. 起油鍋，爆香蔥段、蒜末、紅辣椒片及薑片，再加入所有材料以大火快炒至熟，起鍋前加入B料拌勻即可。

Q&A 凍壞的白蘿蔔，怎麼回鮮？

可先將白蘿蔔放在冷水中浸泡1小時，靜待退冰。接著若是要燉白蘿蔔，可先切塊後待水煮沸時再下鍋燉煮；若是要炒食，則可將蘿蔔切絲後用大火快炒。當然，若是要當做餡料使用，則可以將備好的蘿蔔與冷水一同下鍋煮至約七分熟，屆時再撈出使用即可。

02 白蘿蔔

放在溫、溼度適宜之處，或將蘿蔔纓削掉再保存，都能避免蘿蔔空心。

← 如何挑選白蘿蔔

蘿蔔又名「菜頭」、「萊菔」，日本稱為「大根」，屬於十字花科之根菜類，全國各地普遍栽培，以12月至翌年初春為盛產期。蘿蔔依顏色可分為白蘿蔔、青蘿蔔與櫻桃蘿蔔三種，選購時以表皮光滑，有重量感，以手指彈擊時聲音清脆者為佳。

← 教您一眼看穿空心大蘿蔔

蘿蔔表面要細嫩光滑，以手指輕彈其腰部，若是聲音沉重、結實，即表示為實心的好蘿蔔；反之聲音渾濁，則多半是空心的蘿蔔，儘量避免購買。

← 如何避免蘿蔔變空心

蘿蔔一旦空心，營養價值就會大打折扣；其實只要保存得宜，就能

避免蘿蔔變空心的機會！保存蘿蔔的地方不要太乾燥，更須避免太陽直射，購買時儘量不要挑質量較差或是已發芽的蘿蔔。買回後，記得放在有一定的溫、溼度的地方，或將蘿蔔纓削掉後裝入塑膠袋保存亦可，這樣就能避免蘿蔔變空心。

← 泡水，讓空心蘿蔔變好吃

可以將蘿蔔切大塊後浸泡在清水中，藉以使其空心的狀況稍做修補，但是若還是無法改善空心的困擾，建議還是丟棄不食。

← 生食白蘿蔔，消炎效果佳

白蘿蔔的所含的辛辣成分，促進腸胃分泌，調整腸胃機能，在吃油炸的油膩食物時，不妨佐以白蘿蔔泥或白蘿蔔絲，可以去膩、增進食慾，日式天婦羅的沾醬或是生魚片的配菜皆是好例子！另外白蘿蔔汁可以止咳，做法是在玻璃瓶中倒入半瓶糖水，再放入一半份量的白蘿蔔絲，因白蘿蔔會生水，因此只要靜置一晚，就有白蘿蔔汁可飲用。



清洗蔬果，沖水比泡水更安全！

因為農藥常膠結在蔬果的表面，很不容易泡掉，而且長時間泡浸，會使蔬果的水溶性維生素流失，因此建議在水龍頭下用力甩洗，藉水的沖力，來破壞農藥的膠結力。另外附帶提醒：沖洗前，無論是蔬菜的尾部或青椒頭部等不易清洗的部份，寧願切除以保健康。

而且大部份農藥在噴灑幾天後，就會被植物體內的酵素分解，所以放幾天再吃，是比較安全的做法。而存放的頭幾天最好不要擺在冰箱裡，因為冰箱會抑制果菜本身酵素的活動，根本無法分解殘餘毒素。而這種辦法，只適用於涼爽的天氣，以及不易腐爛的果菜，例如：小黃瓜、蘿蔔、包心菜、地瓜、番茄、洋蔥…等。

橙汁拌蘿蔔沙拉

（2人份）

材料

白蘿蔔1/2條；柳橙1粒。

調味料

鹽、蜂蜜各1大匙；原味優格2大匙。

作法

1. 白蘿蔔去皮、切丁，用鹽醃抓一下，待出水後，泡冰開水、撈起瀝乾備用。
2. 柳橙去皮、取果肉切成大粒狀，和蘿蔔丁、調味料拌勻即可，放入冰箱中冰涼食用，風味更佳。

Q&A 為什麼紅蘿蔔吃多了，臉色會變黃？

紅蘿蔔因為色澤鮮豔，是烹調上極佳的配菜；與肉類一起烹調，也可增加菜餚體積，無形中減少肉的攝取。只是大家都知道紅蘿蔔好營養，所以就有人會卯起來猛吃，可惜吃到最後皮膚發黃…，這是因為過量的β-胡蘿蔔素沉積在皮膚的結果，如果停止食用，就會慢慢恢復，無須過慮。

紅蘿蔔

紅蘿蔔要用食用油烹調過，營養素才能釋放出來。

← 如何挑選紅蘿蔔

以形體圓直、表皮光滑、色澤橙紅、不開叉、無鬚根者爲佳。

← 紅蘿蔔的保存方法

紅蘿蔔相當容易保存！先包裝好再冷藏，可以保存3星期之久；切忌將它暴露在空氣中，會使它很快喪失水分。最好的方式是將紅蘿蔔存放在附有排氣孔的塑膠袋裡，或用紙巾妥善包好收藏，也能防止形成水分凝結，因而引起腐敗！紅蘿蔔應該存放在陰暗處冷藏，冰箱的溫度可以延長存放紅蘿蔔的時間。

而保存紅蘿蔔的其中一個方法是：蓋住它們，不要清洗，混著砂石就可保存6個月。紅蘿蔔也會冬眠，而隱藏並蓋住它們的根，就可以一直種到想要收割的時候。

← 紅蘿蔔切勿和其它食物一起保存

紅蘿蔔不要和其它的蔬菜或水果放在一起，因爲紅蘿蔔會產生一種氣體──乙烯，像是梨子、蘋果或是馬鈴薯，都會產生像這種的氣體，使其它蔬果很快的成熟和變苦。

← 紅、白蘿蔔不可混食

這是因爲白蘿蔔含維生素C，若與紅蘿蔔混煮，紅蘿蔔含的「分解脢」就會將維生素C破壞殆盡。以此類推，紅蘿蔔與所有含維生素C的蔬菜水果一同混煮，都有導致這樣的後果，一定要注意。不過若是在烹調時加入適量食醋，就可讓這種損害降到最低。

← 紅蘿蔔的營養價值

目前已經從紅蘿蔔中研究出，所含的植物營養素包括了：

1.類黃酮素（Flavonoids）：

具有抗氧化作用，同時可防止膽固醇沈積，減少動脈硬化發生的機率。類黃酮素也可以阻斷某些荷爾蒙的不良活動，抑制引起發炎的酵素活動，還可以抑制微血管增生。

2.類胡蘿蔔素（Carotenoids）：

可保護眼精，防止眼神經的退化性疾病。在人體中，可使細胞成熟分化，在疾病的預防上，已證實對防止癌症再發及防止心臟病的發生有一定的功效。

桂花拌紅蘿蔔球

（1人份）

材料

紅蘿蔔1／2條；桂花醬 1大匙。

調味料

水1.5杯；糖1.5大匙。

作法

1. 將紅蘿蔔挖成小球狀，放入滾水中略微川燙、撈起備用。
2. 將紅蘿蔔球及調味料放入鍋中，以小火煮約10分鐘。
3. 最後再加入桂花醬續煮約3分鐘即可；可熱食，也可冰涼食用。

Q&A 味道不苦的竹筍怎麼挑？

竹筍尾端看起來厚實又彎曲，感覺有點駝背的最好，因為長得越筆直的竹筍，筍肉苦的可能性越高！最後則是筍尖不能泛綠，因為那表示竹筍已進行過光合作用，所以筍肉才會苦，只要掌握上述方式挑選，買到苦的竹筍機率，應該就會降低不少了。

竹筍

筍尖帶色的竹筍，一般說來滋味都比較苦澀、不好吃。

← 外型「駝背」的筍，比較不苦

除竹筍外觀分尾端跟尖端，尾端看起來厚實又彎彎的，感覺有點駝背的樣子，那種最好，基本上長的越筆直的竹筍，筍肉苦的可能性越高！再來就是竹筍外觀不能生肉瘤，肉瘤就是表示竹筍纖維已經老化的警訊，搞不好還會有小竹筍從肉瘤中再冒出來呢！最後則是筍尖不能泛綠色，筍尖泛綠是因爲已進行光合作用，所以筍肉會苦，只要掌握以上三個挑選重點，相信挑到苦的竹筍機率，就會減低不少了吧。

← 在切面抹鹽，鮮筍不變老

可先在買回的鮮筍切面抹上一層鹽，再放入冰箱冷藏，就可保持的鮮嫩，嚐起來味道不變。

← 巧切竹筍，煮熟真輕鬆

竹筍有嫩也有老的部位，基本上就是把老的位置切片，嫩的部位切塊，這樣就能避免烹煮時熟度不均的困擾了。

← 如何預防竹筍變苦

竹筍最好先切塊後再放入沸水中，待水煮開就立即撈出放冰水中冰鎮，連續換個幾次水後，就能降低在烹調過程時，竹筍變苦的機率。

← 如何有效存放冬筍

1.封藏：

將冬筍裝在雙層的不密封袋中，束口綁緊，或放在塑膠桶內後，擺放於陰涼通風處，可保鮮約25天左右。

2.沙藏：

在箱內舖好一層的略濕但不沾手的黃沙，將筍尖頭朝上的方式依序排列在箱內，再用黃沙將筍埋起來，厚度要約5～8公分，拍實後再放置於陰涼通風處，此法約可保存40天。

3.蒸製：

將通筍去殼、對切兩半後放入蒸鍋中蒸熟，再撈起、攤開、風乾，此法約可保存2週。

← 教您如何泡發筍乾

將筍乾洗淨放在淘米水中浸泡，記得水要勤換並泡至筍乾完全漲發，取出，去掉老莖後再用水洗淨，切成適當長度，放鍋中煮約10分鐘後，改泡冷水即可。

蝦米燜筍扇

（2人份）

材料

鮮筍1支；蝦米2小匙；蔥末1/2小匙；薑末、蒜頭末各1/3小匙。

調味料

水550C.C；鹽、鮮雞粉各1/2小匙；太白粉水1大匙。

作法

1. 鮮筍先川燙，撈起，切成扇形；蝦米泡水、撈起、瀝乾水分均備用。
2. 起油鍋，爆香蝦米、蔥末、薑末及蒜頭末，加入調味料及鮮筍片，以小火燜煮至筍片入味，盛盤備用。
3. 在原鍋中留些許高湯，再倒上太白粉水做成芡汁，再將芡汁淋在筍片上即可。

Q&A 如何預防馬鈴薯發芽？

可將馬鈴薯存放在草袋或麻袋中，有墊紙的筐子也行，放妥後再於上層撒上一層細沙，放置陰涼、乾燥處即可。因為這樣一來，馬鈴薯得不到發芽所需的適當溫度及溼度，就能延緩它發芽的時間了。

馬鈴薯

選購馬鈴薯時以薯塊完整結實、表皮少皺紋、不發芽、未腐爛者為佳。

← 壞掉的馬鈴薯有哪些特徵

其實選購馬鈴薯有以下四個原則可以多注意，在選購時，不妨交叉比對試試看：

1.表皮乾裂：

馬鈴薯表皮若出現裂痕，表示內部開始老化或肉質呈纖維化。

2.莖塊發芽：

馬鈴薯一旦發芽，多半不是中毒不能食用，就是已經過熟，因此這樣的食材品質也欠佳，千萬別買。

3.莖塊長鬚根：

已長觸鬚的馬鈴薯，營養成分都會隨著觸鬚的生長逐漸流失，因此也建議消費者儘量不要買，多吃無益。

4.莖球頂端內陷：

馬鈴薯頂端內陷，表示已經開始從內部腐敗了，因此才會開始慢慢變軟，這種食材切勿買回家烹煮。

← 先煮過，馬鈴薯快速去皮

可將馬鈴薯放在開水中煮一下，取出放涼後就能輕鬆撕下外皮！

← 發芽的馬鈴薯不能吃

那是因為發芽的馬鈴薯中含有「龍葵素」，這是一種有毒物質，一旦馬鈴薯發芽或變綠，龍葵素就會激增，尤其容易分布在嫩芽、芽眼、皮內及開始腐爛的地方…，若是誤食了發芽的馬鈴薯，便可能會引起食物中毒！另外「龍葵素」對於呼吸道及中樞神經有麻痺的作用，更對腸胃道的黏膜有極強的刺激性，並能引起腦水腫、充血…等症狀，食用時不可不慎。

← 加油快炒，有助馬鈴薯快速熟軟

馬鈴薯中含有大量澱粉，因此為了炒出馬鈴薯的綿軟口感，清洗時記得保留澱粉質，在炒時則須添加足夠的油量使澱粉質軟化，炒的過程中再加一點清水，也有助於加速馬鈴薯的入味與熟軟程度。

← 凍傷的讓馬鈴薯如何回鮮

須先將馬鈴薯放在沸水中煮約5分鐘，再撈出、去皮即可做菜；也可將凍傷的馬鈴薯洗淨後，再蒸至半熟，之後要用來炒食或燉煮皆宜。

← 製作薯泥，記得要整顆連皮煮

要製作薯泥沙拉或是可樂餅時，記得要將馬鈴薯整顆連皮放入冷水中煮，味道才不會跑掉，另外若是等水滾了才放馬鈴薯下去煮，馬鈴薯容易變成中間硬硬的，但是表面碎散的狀態。

香酥馬鈴薯

（2人份）

材料

馬鈴薯2個；麵粉1/2杯。

調味料

鹽2小匙；胡椒粉各1小匙；義大利綜合香料1大匙；匈牙利紅椒粉1/2大匙。

作法

1. 馬鈴薯刷洗乾淨、帶皮切成半月條形，均勻沾裹麵粉。
2. 放入熱油鍋中，油炸至熟，撈出、瀝乾油份。
3. 調味料放入小鍋中拌勻做成調味份，加入炸熟的馬鈴薯，蓋上鍋蓋並上下左右搖晃確定薯條均勻沾上調味粉即可食用。

Q&A 如何在切洋蔥時不流淚？

在切洋蔥前，先將它擺在冰箱冷藏約10分鐘，這樣在切洋蔥時，洋蔥的刺激性氣體會揮發的較少些，接著在把洋蔥擺在流動的水裡面切絲，這樣就能避免切洋蔥時頻頻流淚了！

洋蔥

洋蔥記得一定要乾燥保存，因為一旦沾到水氣，洋蔥容易腐爛！

← 如何選購品質好的洋蔥

以表皮光滑完整、不裂球、不發芽、不長鬚根、莖球未腐爛、頂端不內陷者為佳。

← 保持乾燥，洋蔥不發芽

洋蔥久放極易發芽，加上洋蔥本就是儲存養分的球莖，因此一旦發芽，養分就會逐漸流失；而且球莖一經縮小，味道就會差很多了！

洋蔥最佳的儲存方法就是吊在通風且陽光不會直射的地方，或是擺在冰箱的蔬菜隔間裡；不過記得一定要用塑膠袋包起來，以免沾到水氣容易腐爛。而若是保存在常溫下，用錫箔紙包起來就不用擔心發芽了；如果真的發芽了，長出來的嫩芽也可當蔥使用唷。

← 如何輕鬆剝去洋蔥的咖啡色外皮

可將洋蔥連皮泡在中約10分鐘，待外皮吸飽水分後，就會很容易剝除了。另外也可將洋蔥對切，再採切口朝上的方式泡水，也能幫助洋蔥外皮提早軟化。

← 洋蔥拌麵粉，避免黏成一坨

如能在切好的洋蔥裡面拌入少量的麵粉，就能避免洋蔥黏成一坨的困擾；而且炒過的洋蔥菜餚色澤金黃、質地脆嫩。此外在大火快炒過的洋蔥裡面滴入適量的白酒，不僅能預防洋蔥焦糊，同時味道也會更加鮮美喔。

← 洋蔥切好先泡鹽水，清炒時易熟爛

洋蔥其實不太容易煮爛，所以可以將切好的洋蔥放在鹽水中泡一下，這樣在煮時就會很容易熟爛了。



如何輕鬆將洋蔥切成細末？

首先將洋蔥對切，接著扶住洋蔥跟部，先直直的切細長狀，但是記得不要切到根部；切好後再轉向，朝垂直的方向縱切，即可切出大小適中的洋蔥末。

酥炸洋蔥圈

（2人份）

材料

洋蔥1個；酥炸粉500公克；水250C.C。

調味料

鹽、胡椒粉各1小匙。

作法

1. 洋蔥去皮，切成圈狀；酥炸粉及水調勻，洋蔥圈均勻沾裹備用。
2. 鍋中倒入2大匙油燒熱至攝氏160℃，放入洋蔥圈炸至呈金黃色。
3. 撈出，瀝乾油分，食用時沾調勻的調味料即可食用。

Q&A 如何避免根莖類食材氧化、變黑？

可將切好的山藥或蓮藕…等根莖類食材放在醋水中浸泡片刻，再撈起、洗淨即可。因為醋有抑制氧化的作用，而根莖類食材之所以會發黑，正是因為氧化所造成，因此只要浸泡在加醋的水中，就能延緩氧化的時間。

山藥、芋頭、蓮藕、地瓜

勿選已發芽的根莖類，因為內含的水分會被芽吸收，使口感變差！

← 選購山藥、芋頭的技巧

好的芋頭外皮乾淨、表皮乾燥、棕紋明顯、沒有蟲蛀的坑洞、未有腐爛現象。而選擇山藥要以外觀完整、鬚根少，沒有腐爛者爲佳；此外，大小相同的山藥，則記得挑選比較重的好。

← 浸泡醋水或米酒，切好的山藥不變黑

切好的山藥若沒有馬上食用，最好先浸泡在檸檬水中。另外如果山藥有切口，就在切口處浸泡米酒，瀝乾後再用紙巾包裹密封，以免氧化發黑。

← 不去皮冷藏，山藥保鮮期可延長

買回的山藥不要預先做去皮的處理，只要在食用前將所需的部分切

下，削皮、洗淨、下鍋，此時風味最佳。也不要急著放入冰箱，只要整支完好未切，建議放在陰涼通風處，陽光不要照射，保存期限可達3個月之久。但若是已切開或削去外皮，建議用塑膠袋包起來，並擠出多餘空氣後放置冷凍庫保存。

← 川燙後再冰鎮，山藥更爽脆

切山藥的動作要快，並迅速將切好的山藥浸泡冷水中以避免氧化，之後再將山藥撈出、川燙，再放入水中冰鎮，如此一來，山藥的口感就會變得更加爽脆。

← 如何預防洗切芋頭引起的過敏發癢

因爲山藥、蓮藕或芋頭的外皮含有植物鹼，因此在處理時最好戴上手套，或先在處理前用鹽水洗手。另外新鮮山藥有強列烈的抗氧化作用，所以不能用金屬製的刀削皮或切割，要用塑膠刀或是竹刀切割，以免發黑。此外，若手已開始發癢，也可將手放在爐火上烤一下，感覺就不癢了；也可取適量砂糖抹在手上並反覆揉搓，手癢的感覺也會逐漸消失。當然，最佳的方式還是在處理這些食材時，就預先戴上一雙塑膠手套，就能避免這些困擾囉！

← 芋頭去皮泡醋水，輕鬆去黏液

將芋頭剝皮後，放入加醋的水中煮約5分鐘，即可輕鬆去掉黏液。

← 如何選購質佳的蓮藕

好吃的蓮藕兩端節細、中間圓身又筆直，敲起來聲音是厚實的；其次則是顏色爲淡茶色，外皮沒有傷痕，而且夾帶泥沙要較少的蓮藕比較好。原因是因爲泥沙多表示不易清洗乾淨，處理過程費功，而整個藕孔若都泛黑，那也表示這個蓮藕不新鮮，千萬不要買。

果香蜜山藥

（1人份）

材料

山藥1節，奇異果1／2粒。

調味料

奇異果1粒；優格1大匙；蜂蜜1大匙。

作法

1. 將半顆奇異果切小丁；山藥去皮、切成波浪狀，以冷開水略微沖去黏液，排盤備用。
2. 用果汁機將調味料材料打勻淋在山藥上，再撒上奇異果小丁即可食用。

← 新鮮蓮藕如何存放

可先將蓮藕洗淨，採用根朝下的方式放入水缸或水桶內，用清水淹沒，但要記得每隔5天要換一次清水，此法在冬天可保存2個月，即便在夏季，只要勤換水，也能放上個2週。

← 加水清炒，蓮藕炒後不變黑

可以在炒蓮藕時，加入適量的清水，就能避免蓮藕變黑。

← 如何選擇好吃的地瓜

基本上勿選已發芽的地瓜，因爲地瓜水分會被芽吸收，使口感變差；也勿選表面皺皺的地瓜，這表示採收時間較長、不新鮮。注意不要挑到表面有受傷的地瓜，這種情形大多是收割時被機械削到，比較容易腐爛。

另外也不要選擇有病蟲害，地瓜表皮上有小黑洞的，這種就是台語俗稱「臭香」的地瓜，內部可能已在腐爛。

← 地瓜的保存方法

冬天時可將地瓜買回家後再將塑膠袋打開，地上舖層報紙防潮，再放在報紙上，置於通風處即可。夏天溫度較高，放於一般室溫下，通常約3～4天就會發芽，故可將地瓜用報紙包好冰在冰箱底層保鮮。

此外，地瓜買回家不要立即用菜瓜布刷洗，記得在烹煮前再清洗、去皮，否則容易讓地瓜發芽，變得不新鮮。

←帶黑斑的地瓜不能吃

這是因爲表皮呈現褐色或黑色斑點的地瓜，是受到黑斑病菌污染所

蓮藕甜湯

（2人份）

材料

蓮藕1節；芋頭、地瓜各1/3個；椰漿250C.C。

調味料

冰糖200C.C；水2000C.C。

作法

1. 蓮藕去皮、切成不規則丁狀，川燙至熟、撈出、放涼；調味料放入鍋中煮成糖水，放涼備用。
2. 芋頭及地瓜均去皮、切小丁，蒸熟後放涼備用。
3. 將全部材料放大碗中一起拌勻，再移入冰箱冷藏，冰涼後食用風味更佳。

導致，黑斑病菌所排出的毒素，含有「番薯酮」跟「番薯酮醇」，其不僅會使地瓜變硬、發苦，對人體肝臟更有中毒的破壞可能。而最可怕的是這種毒素並不會因爲經過水煮或火烤…等高溫烹調的過程而被破壞，因此人體在誤食後，會在24小時內發病，出現所有中毒症狀，嚴重者甚至會昏迷、死亡。

輕鬆製作拔絲料理！

熬糖漿，是拔絲料理的最關鍵，熬糖過程中除了水及糖的比例外，油的份量也很重要，否則拔不出絲來！另外可在糖漿中添加一粒米大小的明礬，這樣就能延長糖漿凝結的時間，也讓金黃色的糖絲拉的更長。



Q&A 如何讓豌豆常保翠綠？

碗豆基本上只要用熱水稍微燙過就可以食用，千萬不要直接用冷水慢慢加熱煮熟，因為這樣不僅會使豌豆變得軟爛，也會發黃！另外在煮豌豆時記得先放一點食鹽下去，不僅可以突顯豌豆的甜味，也能讓豌豆的保持鮮綠。

03 豌豆

豌豆仁色青似翡翠，為一般家庭中常見之家常菜色之一。

← 豌豆的選購&保存

豌豆別名「荷蘭豆」，早年由荷蘭人引進台灣，在彰化和美、埔鹽、溪湖一帶盛產。含豐富的蛋白質、脂肪及維生素Ｂ群。選購時以豆莢細瘦（荣豆）或扁平（豌豆）、顏色翠綠、表皮光滑、香脆細嫩、豆粒部份未明顯凸起者爲佳。

← 豌豆的烹調方式

豌豆以利用價值而論，可分軟莢及硬莢二類，軟莢稱「莢豌豆」，莢質柔軟，連豆莢一同以猛火快炒，青脆可口，還能保存豐富的維生素Ｃ。硬莢稱「加工豌豆」，豆莢硬、豆仁豐肥；嫩豆仁可煮湯、炒食、油炸、製成罐頭，俗稱「青豆」或「豌豆仁」。

豌豆仁色青似翡翠，渾圓如珍珠，可湯煮、炒食，所發的青綠嫩芽稱爲「豌豆苗」或「豆苗」，炒食清香美味，爲一般家庭中常見之家常菜色之一。

Q&A 口感爽脆的四季豆怎麼炒？

其實只要不蓋鍋蓋，四季豆炒過就會更爽脆！另外在下鍋炒前先用鹽水稍微川燙一下，撈起後立即放入冰水中冰鎮，再用紙巾吸去多餘水分即可。最後在清炒時，記得要用大火快炒，並且絕對不可加鍋蓋燜燒，以免變軟。

四季豆&豆芽菜

由於豆芽含有「胰蛋白」成分，因此炒豆芽菜時一定用要大火快炒至熟。

← 浸泡小蘇打水，四季豆超鮮嫩

先把新鮮的四季豆抽絲去筋，再放入比例爲6%的小蘇打水中煮5分鐘，撈出後再放入比例爲3%的小蘇打涼水中漂洗片刻，最後再撈出、晾乾保存即可。待要食用時再取出用溫開水泡開，保證鮮嫩依舊喔。

← 如何去除四季豆上殘留的農藥

1.川燙：

將四季豆切成需要的絲、片或丁，再放入滾水中川燙片刻，撈起後放入冷水中冰鎮一下即可。

2.乾煸：

取一乾鍋燒熱，放入四季豆翻炒，鍋中溫度不斷升高，四季豆的豆腥氣就會不斷揮發，待炒至四季豆全數變色即可撈起。

3.延長烹調時間：

將四季豆煸透，再放入適量清水燜軟，也能將四季豆中殘留的農藥清除。

← 川燙再冰鎮，四季豆不會變黑

可以先將豆類蔬菜放在鹽水中川燙一下後再撈起冰鎮備用，這樣就能保存豆類蔬菜的翠綠與口感。

← 豆筴的粗絲一定要撕掉嗎

基本上四季豆的蒂與前端的部分切掉即可，而較粗的豌豆莢則是可將蒂折斷，再沿著邊緣粗絲方向將粗絲撕下；其實要將粗絲撕掉的原因是希望豆莢的口感爽脆，而非滿嘴都是纖維。

← 如何辨識用化肥栽培的豆芽菜

用化肥的水生的豆芽菜雖然長的快，數量多，但是營養卻不太夠，對人體有害！其實使用化肥的豆芽菜顏色發白，豆粒泛藍，看起來很鮮嫩，外觀比一般豆芽菜來的粗短，含水分多，嚐起來還有一股化肥味。

← 加醋清炒，輕鬆去除芽菜的豆腥味

豆芽菜愛出水又經不起長時間加熱，因此記得再烹調時加一點醋，既可讓豆芽斷生，又不會出水軟化，增加豆芽菜的脆度，還可消除豆腥味喔。

← 豆芽菜記得一定要炒熟

由於豆芽當中含有「胰蛋白」成分，它是一種有害物質，食用後會有噁心、嘔吐、腹瀉、頭暈…等不適症狀，因此炒豆芽菜時一定用要大

火快炒，快炒原因是避免豆芽一直生水，大火的用意，則是務求豆芽菜的熟度。

← 4℃冷藏，可預防豆類食材生蟲

放在攝氏4℃的冰箱收藏，就能把種子上肉眼看不到的蟲卵殺死，特別是豆子上的蟲卵（鞘翅目——綠豆象（鼻蟲），四紋豆象），因爲牠們很容易因低溫而不能孵化。不然就算放在密封容器內保存，過一段時間後一樣還是會有蟲長出來…。

但是要注意從冰箱拿出來後，會因爲低溫會造成空氣中的水蒸氣凝結在表面形成水珠，如果沒乾燥透就收藏會導致發黴，滋生黃麴毒素，所以若是冰箱夠大，就擺冰箱收藏即可。



吃豆芽菜會引起腎衰竭，真的嗎？

這是因為豆芽菜是屬於高鉀食物，應限制使用，一般有腎臟疾病的患者，營養師多半不會建議病患多吃；至於一般人來說，豆芽菜是一種營養又便宜的食材，不僅菜價不受颱風天影響，連自己在家種都很容易成功咧！

乾煸四季豆

（2人份）

材料

四季豆600公克；絞肉1兩；蝦米1大匙；冬菜2兩；蔥末3大匙；薑末1茶匙；蒜末1茶匙。

調味料

酒1茶匙；麻油1茶匙；糖、鹽及醋各1/4茶匙；味精1/8茶匙。

做法

1. 四季豆去老莖、洗淨，瀝乾水分；蝦米用水泡軟，切末；冬菜洗淨，切末，均備用。
2. 起油鍋，用大火炸熟四季豆，需炸至四季豆外皮微皺即撈出。
3. 只留1大匙油再鍋內續燒熱，再放入蝦米、冬菜、蒜末、薑末及絞肉炒乾。
4. 最後加入四季豆與調味料，待材料炒拌入味即可食用。

Q&A 好喝的<紅豆湯>怎麼煮？

紅豆記得一定要至少浸泡一天以上，藉以確定紅豆泡軟。煮時先以大火煮滾再轉小火慢熬，熬湯的時候記得不要蓋上鍋蓋，並適度的添加清水，以免湯汁煮乾，最後再加糖調味，並加入少量的鹽增加甜味即可。

綠豆&紅豆

綠豆容易生蟲，所以保存時要將綠豆裝入塑膠袋並繫緊袋口。

← 綠豆的選購&保存

記得以豆粒大小均勻，鮮綠完整飽滿、沒有蟲蛀、無斑點、表皮無皺縮者為佳。另外，綠豆容易生蟲，所以保存時要將綠豆裝入塑膠袋並繫緊袋口，放入冰箱冷藏即可延長保存期限。

← 綠豆的營養價值

綠豆營養價值很高，其中蛋白質的含量比雞肉還要多，熱量是雞肉的3倍，鈣是雞肉的7倍多，鐵是雞肉的小5倍，硫胺素是雞肉的17.5倍，核黃素、磷…等也比雞肉多。

夏季常喝綠豆湯，不僅能增加營養，而且可防止中暑及熱毒引起的各種瘡癤膿腫，並對腎炎、糖尿病、高血壓、動脈硬化、腸胃炎、咽喉炎及視力減退等症均有一定效力。需要特別注意的是綠豆對於人體雖好，但是它屬寒性物，所以脾胃虛寒者忌食。

← 紅豆的選購&保存

選購紅豆時要特別注意，以豆粒完整、顏色鮮紅、大小均勻、皮薄的，才是品質好的；而顏色愈深的，則表示其含鐵量愈高。將紅豆放在密封罐中，置於陰涼處保存，不要讓陽光直射；還有，因豆類食品容易被蟲蛀，購買後要儘早食用完畢喔！

← 紅豆的處理&食用禁忌

清洗時，先用水流輕輕沖洗紅豆數次後撈起，將表面雜質去除即可。而在烹調紅豆前，須用水先浸泡2～3小時後，即可用來烹調成各式料理食用。

其實紅豆有利尿效果，所以尿多的人要避免食用；而如果要用於治療水腫症狀，因紅豆藥性較平緩，要長期使用後效果才會展現。

← 教您輕鬆去除豆腥味

取一乾鍋燒熱，放入豆類翻炒，藉著鍋中溫度的不斷升高，豆子的豆腥氣就會不斷隨著熱氣揮發，待炒至豆子全數變色即可起鍋。

← 雜糧豆類食材的保存方法

紅豆、綠豆、黃豆…等，都是極易生蟲的雜糧豆類食材，建議可再買回預備存份前，將豆類倒入網籃中，連籃帶豆的浸泡於沸水中並攪拌片刻，藉以殺死豆類表面附著的蟲卵或蟲子。接著再將豆子撈起放入冷水中冰鎮，最後再撈起、晾乾、妥善收藏即可。經過這樣處理的豆子，發芽及食用上均不受影響，可保存半年以上不成問題。

Q&A 如何煮出香濃的＜花生湯＞？

花生湯好喝的關鍵，記得不要買土仁花生，因為使用土仁花生容易會有煮不爛的現象！在煮的前一晚先用水加一點小蘇打粉煮一次，煮滾後將水倒掉、再泡一盆清水過一夜。隔天再將水倒掉，洗乾淨後再加水煮到花生熟爛，熄火前再加糖調味即可！

蠶豆&花生

花生的乾燥程度與發芽與否，是挑選時最重要的觀察重點！

← 蠶豆的種類&選購

別名「馬齒豆、胡豆、佛豆、羅漢豆」。原產於非洲北部及裏海南部，台灣早年由先民自華南引入，日據時代再引種擴大栽培。蠶豆可炒食、烘烤或油炸。乾豆浸水膨脹後，剝去豆皮，炒肉絲、酸菜，風味特殊。蠶豆仁用刀劃一刀，再下鍋油炸後便成爲蠶豆酥；孵育發芽的即是蠶豆苗，不論用在熱炒或煮湯均十分可口。

← 教您快速剝蠶豆皮

將乾蠶豆放在陶瓷器皿中，加入適量的食鹼，倒入溫水後燜1分鐘，即可將蠶豆皮輕鬆剝下。但須記得得用清水多沖洗幾次，以將鹼味去除才可食用。

← 花生的烹調方式有哪些

花生可油炸、炒、煮…等。但是以高溫油炒、炸直接爆炒，都會破壞花生內的維生素。此外，花生本身已是脂肪含量頗高的食物，炒炸會使花生甘平的屬性變爲燥熱。若過量進食，或本身體質屬虛火旺盛，就會出現熱氣的症狀。

因此從養生角度來說，以水煮花生爲最佳的烹調方法；它具有不溫不火、易於入口及容易消化的特點，可說是老少皆宜。而當煮花生時，花生會有輕微的膨脹，不過仍保持原有硬度；但若是一直加熱或煮太久，花生殼便會爆裂。

← 帶殼花生食用上比較安全

挑選花生時，一定要用手去摸摸，感覺花生的乾燥度，更重要的是細看花生有沒有發芽？已發芽的花生表示受潮，口感欠佳，吃了也對身體有害。挑花生時也要記得看一整袋的大小、亮度、品質是否均勻？若一整袋的花生，脫皮、爆裂、長芽的比例太高，那就建議您就別買了！

花生極易因受潮發霉變質，一旦保存不善，便會產生致癌性強的黃麴菌（Aspergillus flavus）毒素（Aflatoxin），故應將其曬乾後放在低溫、乾燥地方保存。花生中的黃麴毒素，主要集中在霉變、破損、皺皮及變色的顆粒中，因此花生帶殼保存比剝去外殼來得好。

← 如何避免炸花生米受潮

炸好的花生米在放置12小時後，尤其是在潮濕的環境中，極容易失去酥脆的口感，其實只要將炸好花生米趁熱灑上一點白酒，然後攪拌均勻，待涼後再撒上一點鹽巴，這樣即使放一放再食用，口感也是十分酥脆的唷！

花生小魚乾

（2人份）

材料

熟花生150公克；小魚乾50克；紅辣椒、蔥各1／2根。

調味料

鹽少許。

作法

4. 紅辣椒洗淨、去蒂及籽，蔥洗淨，均切末。
5. 小魚乾用熱水泡軟，取出、瀝乾備用。
6. 鍋中倒入適量的油燒熱，爆香紅辣椒末及蔥末，再放入花生與小魚乾以中火翻炒至香味逸出，加入鹽調味拌勻後即可撈出盛盤。

Q&A 好吃的＜番茄炒蛋＞怎麼做？

番茄炒蛋好吃的關鍵，就在清炒食材的順序上！記得先將番茄炒熟，一方面讓茄紅素跑出來，另外也可避免蛋炒熟了，番茄卻還未熟。

其次，才是換炒蛋下鍋，待炒至炒蛋快熟之際再加入炒好的番茄一同炒勻，熄火前淋上預先調好的太白粉水勾點薄芡，這樣就是一道美味又營養的＜番茄炒蛋＞了。

04 番茄

用熱水煮過再泡冰水，番茄去皮真輕鬆！

← 怎樣挑選好吃的番茄

最好選用堅實還未熟透的番茄來烹炒比較適合，這樣不僅烹煮後的番茄形狀完整不碎散，顏色也比較鮮豔。附帶提醒一點，炒好的番茄記得放涼些再食用，那是因爲溫度高酸度就較高，所以耐心等待番茄涼一點再吃，滋味會更鮮美唷！

← 番茄去籽，菜餚就不會水水的

去籽時記得先將番茄去蒂後再對切，用湯匙挖出中間的籽，再採切口朝下的方式靜置片刻，待將多餘水分去掉，煮出來的菜餚就不會顯得水水的，不好吃。另外若是要製作三明治，需要用到番茄薄片時，也要記得將番茄籽去掉，以免三明治的麵包變得軟爛，影響口感。

← 番茄輕鬆去皮法

其實只要先在番茄表面畫幾道淺淺的刻痕，再放入沸水中煮約3分鐘，待看到切口邊緣的表皮已略有捲曲狀發生，就可以將番茄取出，輕輕放在清水中漂洗並剝去外皮了。

← 青色番茄為何不能吃

青色的番茄跟發芽的馬鈴薯一樣，都含有有毒物質──龍葵素，誤食龍葵素用後口腔會有苦澀感，並產生中毒症狀，伴隨著嘔吐、噁心、頭昏、流涎…等，一定要千萬小心。若買回的眞是青色的番茄，不妨待其熟成變紅再食用。

← 番茄趁熱吃比較營養

番茄和一般新鮮蔬果主要的不同處，在於後者要趁鮮生食，而番茄反倒是經過烹煮以後，人體更容易吸收其中的營養成分。由於茄紅素是屬於油溶性的物質，而且穩定性相當好，所以不像維生素C會因爲烹調而流失，反而會因烹煮破壞了番茄的細胞壁和組織，才得以釋放出更多的茄紅素。

← 茄紅素對人體的營養價值

由於哺乳類動物不能自行合成茄紅素，必須從日常蔬果中獲得。因此茄紅素不僅可以保護植物不受陽光、空氣污染的傷害，在人體中也可以對抗許多種老年人退化性疾病。

茄紅素在人體內可以發揮抗氧化的能力，增強免疫力和抗老化，消除造成人體疾病和老化的元兇自由基。近年來流行病學的研究指出，茄紅素可以降低心臟疾病罹患率、防止紫外線傷害皮膚、抑制癌症的發生、提高男性生育力、減輕香菸與酒精的傷害喔。

番茄醋章魚

（1人份）

材料

小章魚55公克；小番茄30公克；小黃瓜20公克；大蒜1瓣。

調味料

蘋果醋、紅酒醋各2小匙。

作法

1. 小番茄洗淨、對切；小黃瓜洗淨、切圓厚片；大蒜去皮、切細碎均備用。
2. 小章魚洗淨，放入滾水中川燙2分鐘後撈起，放入冰開水中冰鎮。
3. 將冰鎮過的小章魚瀝乾放在沙拉盤中，加入番茄、小黃瓜、大蒜，淋上調味料即可。

Q&A 如何保持小黃瓜不變黃？

在砧板上放適量的食鹽，再將小黃瓜放上去來回搓滾，這個方法不僅可以去除小黃瓜表面的凹凸疙瘩，也能保持原有的鮮綠色澤，而這種用鹽搓滾食材的方式，日文稱為「板摺」，可說是十分常見的食材處理祕方。

大黃瓜&小黃瓜&匏瓜

黃瓜尾端出現鬆軟現象，就是瓜身開始老化，甚至是出現損傷的警訊。

← 怎樣挑選大黃瓜

挑選大黃瓜應以瓜條筆直、修長，質地鮮嫩，頂花帶刺，瓜體無傷無爛者爲佳。

← 如何將大黃瓜洗乾淨

黃瓜表面有很多毛刺，凹凸不平且彎曲，這裡面會隱藏大量的細菌或髒污，所以一定要洗淨。但是光用水沖或浸泡是沒用的，正確的洗法是用軟毛刷來輕輕刷洗，再用水沖淨即可。

← 泡醋水，輕鬆去除大黃瓜澀味

其實只要將切好的黃瓜放進加了醋的水中浸泡一下，黃瓜的苦澀味就可以消除囉！

← 蔬菜常見的基本切法

1.圓片：

指的就是在切根莖類食材，斷面呈圓形，從頭到尾維持一樣厚度的切法。

2.半月型：

就是將圓片再對切成二半，切時先將食材切成後度適當的圓片，再縱向對切即可。一般用在熬湯時，擔心材料過大，就可使用半月型的方法補強。

3.扇型：

形狀是半月型的一半，可先將食材切成半月型後再縱向對切即可。

4.薄片：

一般是先將食材切成4～7公分長，1公分寬的厚片後，再依需要切成後厚薄適中的薄片，這種切法多用在煮湯料，或需川燙處理的食材。

5.長條：

一般會將食材切成4～7公分長，0.2～0.3公分寬的大小，之後再將食材取適量重疊起來切絲，是用在做涼拌菜或是清炒時。

6.細絲：

這是將食材切得比長條更細的切法，大小約為4～7公分長，0.2公分以下的寬度即可。

7.斜片：

像是青蒜、小黃瓜、牛蒡…等，就會使用斜切的方式處理，厚度可以食材的快熟程度決定。

8.滾刀塊：

切法是先將食材斜切，再用左手旋轉食材，使切口轉向上後再斜切，像是白蘿蔔或紅蘿蔔都可使用滾刀塊處理。

大黃瓜鑲肉

（1人份）

材料

絞肉35公克；荸薺20公克；大黃瓜110公克；紅蘿蔔10公克。

調味料

鹽1／2小匙。

作法

1. 荸薺拍碎，與絞肉、紅蘿蔔、鹽拌勻，並摔打使有黏性。
2. 大黃瓜輪切，以湯匙挖去籽，成中空圓筒狀。
3. 將作法1的絞肉塞入作法2的大黃瓜內，放至電鍋蒸熟即可。

9.切瓣：

多是用在處理洋蔥或是檸檬…等食材上，切法是將食材從中心分切成4～8等份的瓣片狀即可。

10.切丁：

一般將食材切成1～2公分立方塊的大小即可，多半用在涼拌或是清炒時。

11.切末：

一般將食材切成0.2公分以下的細碎狀就稱爲切末，而末又可分爲細末與粗末，比細末要來得稍微大一點的即是粗末。

← 小黃瓜的挑選&保存

購買小黃瓜的時候，除了利用表面的突起，以及瓜身的色澤來判斷新鮮程度之外，也可在購買前，先用手輕輕按壓瓜身是否結實，特別是小黃瓜的尾端若出現鬆軟現象時，就是瓜身開始老化，甚至是出現損傷的警訊。這樣子的小黃瓜雖然還可以食用，不過甜度和口感上大打折扣，沒有那麼好吃了！

← 小黃瓜該怎麼切

基本上還是依照烹調的菜餚來決定小黃瓜的切法，若是要做小菜，切成長段或是圓片狀，都很適合；但若是要做配菜，像是涼麵的配菜，那最好是切細絲比較合適，基本上可以個人喜好來料理，只要記住一個原則，除了切去頭、尾以外，小黃瓜整條都能吃，無須去籽。



小黃瓜的營養貢獻，為它拍拍手！

事實上，小黃瓜對於人體的減重效果與對身體健康的貢獻，絕對可以讓妳為它拍拍手，「叫它第一名」。具備多水份、清涼、甜脆的口感，還具有清熱解毒的功能，更重要的是，每100公克的小黃瓜，大約只有15卡的熱量，所以只要善加孕育小黃瓜的特長，想要瘦下來的美眉們，減肥似乎也不是那麼困難的任務囉。

← 匏瓜的種類&挑選

匏瓜挑選時以肚圍寬大者爲佳。匏瓜又稱爲「扁蒲、葫蘆、匏仔」，這一類的果菜外形也分爲許多種，例如呈現瘦長狀的叫做「牛腿瓠」，長的比較胖圓的葫蘆則叫「虎皮匏」或「葫蘆瓠」。若要做盅形料理，則以虎皮匏或是葫蘆瓠，擁有較大的肚圍容量者較佳。另外，因爲扁蒲的味道清新爽甜，搭配有殼類的海鮮，味道更鮮美。

← 刨粗絲晾乾存放，匏瓜不走味

購買匏瓜時，記得要挑外表帶有細絨毛者爲佳，另外果皮細嫩不粗糙、果肉籽也尚未硬化的，也是細嫩、清甜的上品。匏瓜無論清炒或煮湯，都非常軟嫩爽口；如果一次無法吃完，也可以刨成長絲狀，晾乾存放，要吃的時，再用水泡開，加點糖、醬油滷一下，滋味依舊鮮美可口。



嗆辣小黃瓜

（1人份）

材料

小黃瓜4條；辣椒、大蒜各15公克。

調味料

白醋1／3杯；糖2大匙；鹽適量。

作法

1. 小黃瓜洗淨、切成易入口的長段備用。
2. 將所有調未料拌勻作成醬汁。
3. 最後將小黃瓜拌入調味料中，均勻醃漬約2小時即可食用。

Q&A 苦瓜如何煮才不會苦？

1. 挑選：選苦瓜時以幼瓜為佳，過分熟成的苦瓜一煮就軟爛，實在嚐不出風味；而果肉晶瑩肥厚，尾端帶有淺淺黃色者為佳，整顆都成黃色的苦瓜，反而比較不好，因為太熟了。
2. 處理：將苦瓜切薄一點，感覺會比較不苦；另外先將苦瓜的籽去掉，再用鹽抓拌一下，並將苦瓜浸泡在冰水中，也能減輕苦瓜的苦味。
3. 烹調：苦瓜內裡有一層白色的筋膜，這也是它苦味的來源之一，在烹調前先用小刀仔細的將筋膜削掉，這樣苦瓜即便不先用鹽醃過，也不會感覺很苦了。

苦瓜

別選已經過熟的苦瓜，這種苦瓜一煮就軟爛，實在嚐不出好味道。

← 怎樣挑選好吃的苦瓜

苦瓜與其它菜餚混煮，其它菜餚均不沾苦味，是以苦瓜又有「君子菜」的美譽。選苦瓜時以幼瓜爲佳，過分熟成的苦瓜一煮就軟爛，實在嚐不出風味；而果肉晶瑩肥厚，尾端帶有淺淺黃色者爲佳，整顆都成黃色的苦瓜，反而比較不好，因爲太熟了。

← 苦瓜要怎麼切才會好烹煮

基本上煮湯用的話，苦瓜切滾刀塊或是切成半圓弧形，比較耐煮；而若是要做涼拌菜食用，記得一定要切的越薄越好，一方面可以吃出苦

瓜的清脆口感，另外因爲涼拌苦瓜通常苦味會比較重，切薄一點比較不會感覺很苦。

← 加鹽略醃，苦瓜苦味輕鬆去

其實只要先將苦瓜中心的籽去掉，再用鹽抓拌一下，並將苦瓜浸泡在冰水中約20分鐘，就能減輕苦瓜的苦味，又可以帶出苦瓜特有的清香氣味。

← 削去白色筋膜，苦瓜不苦了

苦瓜內裡有一層白色的筋膜，這也是它苦味的來源之一，因此若是眞的不想吃「苦」，建議在烹調前先用小刀仔細的將筋膜削掉，這樣苦瓜即便不先用鹽醃過，也不會感覺很苦了。

← 苦瓜先川燙，營養加倍

那是因爲苦瓜中所含的草酸會阻礙食物中鈣的吸收，因此在炒苦瓜之前，一定要記得先去除草酸再烹調，不僅苦瓜滋味更鮮，也更能讓人體吸收到養分。



苦味蔬菜，保健功效一流！

苦味蔬菜具有清洩五臟之熱、利水消毒的功效，例如苦瓜就含有一種「奎寧精」的物質，並且富含生物活性蛋白，能提高免疫系統的功能同時還有助人體傷口的癒合與修護。另外再像是芹菜，也是屬於味苦的一種蔬菜，它含有豐富的維生素B2、胡蘿蔔素及揮發性精油，具有清熱利濕、涼血的作用。

白玉鑲茶香

（1人份）

材料

苦瓜120公克；蝦仁100公克；薑末、蔥末各1小匙；金萱茶15公克；太白粉適量。

調味料

A料：胡椒粉、麻油各1／2大匙；鹽1小匙。

B料：太白粉水1小匙。

作法

1. 金萱茶葉泡熱水1.5分鐘，留下茶湯備用。
2. 苦瓜切5公分厚的圓段，再用湯匙挖出籽，做成中空圓筒狀；並在苦瓜內裡抹上適量太白粉。
3. 蝦肉先以鹽拌至肉出現黏性，再加入薑末、蔥末和少許鹽、胡椒粉和香油拌勻。
4. 將蝦肉塞入黃瓜內，加蓋（或保鮮膜）覆蓋，以強微波微波約6～7分鐘（或蒸至熟），即可排盤備用。
5. 取一只鍋子，倒入茶湯再加A料煮滾，倒入B料勾芡，芡汁倒在蒸好的苦瓜盅上即可。

Q&A 加醋清炒，絲瓜不變黑？

絲瓜因為含糖，加上瓜籽中含有黑色素，因此一遇高溫就很容易變黑；烹調時記得滴入少許白醋，儘量避免使用醬油或是豆瓣醬…之類的濃色醬汁，就能避免絲瓜炒後變黑，也更能保持原有的清爽口感。另外也可將絲瓜先過油再烹煮，翠綠效果也很好唷。

絲瓜&冬瓜

冬瓜上的白霜是瓜體的保護層，絕不可碰掉。

← 絲瓜的選購&處理

購買絲瓜的時候，除了觀察表面的小突起以及瓜身的色澤之外，也可在購買前，先用手輕輕按壓瓜身是否結實、不軟爛，特別是絲瓜的尾端若出現泛黃現象時，就是瓜身開始老化的警訊。這樣子的絲瓜雖然還可以食用，不過咀嚼起來感覺纖維很老，就沒有那麼美味了！

← 絲瓜怎麼切才好烹調

絲瓜基本上大多是以清炒或搭配海鮮，如蛤琍…等快炒的烹調方式料理，因此在切絲瓜時，記得不要切太厚，但也不能太薄，以免一下子就顯得太軟爛，厚度大約在1公分上下為佳。絲瓜也無須去籽，只要去蒂頭及尾端，並把外層的厚皮削去即可。另外，澎湖角瓜雖說有角度，但是基本上還是將整個突起削掉，也就是削成一個圓柱型後，再切成一個個圓片即可。

絲瓜的食療效果一級棒！

絲瓜含有豐富維生素C，具有抗壞血病功效。此外含量豐富維生素B12，更是有利於保持大腦健康，對於消除疲勞也有不錯的效果。附帶一提的是絲瓜對B型腦炎的病毒，也有明顯預防作用呢！

← 怎樣挑選好吃的冬瓜

挑冬瓜要選瓜身端正，皮老堅挺，瓜體覆有全白霜，無疤或畸型，瓜肉厚者為佳。

← 冬瓜要如何保存

首先，冬瓜上面有一層白霜，這層白霜可是瓜體的保護層，絕對不可碰掉。存放時記得擺在乾燥、通風的地方，下面舖上草簾或是木板，避免陽光直射，這樣至少可以存放4～5個月喔。

冬瓜茶真的是用冬瓜做成的嗎？

冬瓜茶是民間流傳已久的夏日清涼飲品，具有消暑降火的功用；而冬瓜茶的確是採用新鮮冬瓜製作而成的！

首先使用去皮、籽的冬瓜塊，加大量的砂糖熬煮至砂糖轉化還原成糖塊狀即可。此塊狀的冬瓜糖可以保存很久。待要飲用時，切下一塊並加適量的水煮滾即成好喝又退火的冬瓜茶了。

炒絲瓜

（1人份）

材料

絲瓜1條；蝦皮適量；薑絲1大匙。

調味料

鹽1小匙；米酒適量。

作法

1. 絲瓜茄子洗淨，去皮、除蒂頭後，先對切再切成厚1公分的扇型備用。
2. 起油鍋，爆香薑絲，再放入絲瓜拌炒，再加鹽及適量清水後蓋上鍋蓋燜煮片刻。
3. 起鍋前嗆入米酒提鮮即可。

Q&A 怎麼炒才能讓南瓜更快熟？

南瓜含有大量的澱粉，所以一定要加入足夠的油一起燉煮，才能讓澱粉質軟化；另外在烹煮的過程中可以加入適量清水，也有助於南瓜的熟軟與入味。

南瓜

外皮深黃、質地輕的老南瓜，澱粉含量高，比較鬆軟好吃。

← 南瓜如何挑選&保存

挑選南瓜時以外型完整，有重量感，梗要新鮮，表皮無黑點。外皮深黃、質地輕的爲老南瓜，澱粉含量高，比較鬆軟好吃。未切開的南瓜放置陰涼處可保存1個月，切開去籽後，用保鮮膜密封後擺冰箱冷藏，則可保存約2星期。

← 加油添水，讓南瓜更快熟

南瓜含有大量的澱粉，所以一定要加入足夠的油一起燉煮，才能讓澱粉質軟化；另外在烹煮的過程中可以加入適量清水，也有助於南瓜的熟軟與入味。

← 南瓜要怎麼切才好料理

基本上南瓜無須削皮，只需將蒂頭及尾端切去，對剖後挖除內籽，再切成個人喜好的塊狀即可，不論是煮湯或是炒食，這樣的切法都很適

合，惟獨南瓜外皮一定要洗乾淨，因為要連皮煮。

← 煮南瓜時記得不要一直翻攪

南瓜煮熟後容易碎爛，因此若要煮出漂亮的外觀，記得烹調時不要一直翻攪。另外烹調時記得採皮朝下的方式放置，藉以避免南瓜在烹調過程中滾動。最後則是在南瓜煮好後不要立刻盛盤，待放到微溫的程度時再移到盤子上，就可避免南瓜碎裂，美味也能封存。

南瓜有澀味，生吃不建議！

因為南瓜生吃帶有澀味，筆者建議將南瓜去皮切成薄片狀，然後用清水漂洗一遍，順便把南瓜子剔除；但是南瓜絲因為含有豐富的纖維素，因此可以留下。然後加鹽跟醋攪拌並醃漬10分鐘，再將多餘的水瀝乾，食用時再擠上一點沙拉醬即可。

另外因為醋可去除澀味，鹽則有催熟及增加甜味的效果，如果不用沙拉醬，沾點花生粉或芝麻糊，味道亦十分可口，這道南瓜沙拉夏天吃起來，非常清爽可口。



月桂南瓜湯

（1人份）

材料

南瓜300公克；洋蔥100公克；馬鈴薯200公克。

調味料

鹽少許；胡椒粉適量；鮮奶油2大匙。

做法

1. 洋蔥洗淨、切絲；南瓜、馬鈴薯均去皮、切小丁備用。
2. 起油鍋，放入洋蔥絲及月桂葉以小火炒香，再加入南瓜丁及馬鈴薯丁煮至熟軟。
3. 放入果汁機內以高速攪打均勻，並將湯汁用篩網過濾至無顆粒狀為止。
4. 再放回鍋中繼續熬煮，並加入適量調味料調味。
5. 最後，熄火加入鮮奶油拌勻即可食用。

Q&A 如何讓炒過的茄子不變黑？

1. 加幾滴檸檬汁或白醋：炒茄子時加入幾滴檸檬汁或白醋，可使茄子肉質變白。
2. 茄子切好先泡水：可先將切好的茄子放進清水中浸泡，藉以預防氧化，待要炒時再撈出來，這樣就能避茄子變黑。
3. 加鹽拌醃：炒茄子前，先將切好的茄子撒點鹽拌醃一下，再擠掉滲出的黑水，反覆拌炒到茄子熟軟為止，這樣炒出來的茄子就會既軟爛又不變黑！

茄子

煮好的茄子不要擺在金屬的器皿中，以免再次氧化發黑。

← 買茄子時記得搖一搖

一般人買茄子會拿起來搖一搖，茄身修長柔軟，肉質必定好。另外可用肉眼判斷，外型粗狀渾圓的茄子，絕對是上品。

← 泡鹽水，茄鏽輕鬆去除

將茄好的切子放入淡鹽水中浸泡一下，再用手擠出黑水，然後放入中漂洗乾淨即可，用鹽水事先泡過的茄子，不但可預防肉質發黃，下鍋後的色澤也會比較艷紫些。

← 先過油，茄子不氧化發黑

茄子遇熱極易氧化，顏色一旦發黑就會影響菜餚的美觀，因此如果能在燒製前先將茄子過油，就能有效降低茄子變黑的可能性！而且記得，料理好的茄子請擺在非金屬的器皿中，以免再次氧化。

← 茄子要去皮才能煮嗎

茄子一般去皮的原因有二，一是茄子烹調後易皮肉分開，茄皮的口感又差，因此廚師多半會先去皮，以避免這層困擾；二是茄子皮容易變黑，去皮有助菜色，故此，茄子常會被去皮。但實際上，去不去皮並不重要，因為好吃就好。



茄子抗癌效果一級棒！

茄子經科學試驗，含有豐富的維生素P；而維生素P能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性，多吃茄子，對老年人的血管硬化有抑制作用，同時在食療上有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能。

此外，現代科學已知茄子含有「龍葵素」，能抑制消化系統腫瘤的增殖；因此，防治癌症專家建議，茄子可作為癌症病人的常用的保養食物。



香煎茄子

（1人份）

材料

茄子1條；麵粉1杯（約350C.C）；香菜適量。

調味料

蔥花、蒜苗末各1大匙；薑末2小匙，蒜頭末、辣椒末各1/2大匙；辣椒醬175C.C；蕃茄醬700C.C；醬油膏、糖各350C.C；辣椒水120C.C；辣椒油80C.C。

作法

1. 茄子洗淨，去除蒂頭後，切半月條形；香菜洗淨、瀝乾水分均備用。
2. 切好的茄條，均勻裹上麵粉，放入鍋中煎至熟透，撈出，放入盤中。
3. 所有調味料調拌均勻成為醬汁，倒在茄子上，以香菜點綴即可。

Q&A 如何避免青椒炒過變黑？

炒青椒時不要放醬油，就能避免青椒變黑；另外烹調前先過油，也可保持青椒的翠綠色澤，最後則是用大火快炒，並且不要蓋上鍋蓋燜煮，也能讓炒出來的青椒口感鮮脆，色澤更漂亮。

青椒

青椒在烹調前可以先過油，藉以保持翠綠色澤與爽脆口感。

← 選青椒要看屁股

青椒的尾部有分3個點、4個點以及1個點的，一般說來，只有1個點的青椒，肉層最薄，脆度偏差，比較適合切塊食用；而4個點的青椒肉質雖厚但脆度過硬，因此只適合切絲食用。故此，以尾部有3個點的青椒品質最適中，不論橫切、直切，切塊或切絲都很理想。

← 如何保存青椒的鮮度

選擇大而肥厚的青椒，先將青椒對剖、去籽，將比例爲5%的鹼水加熱到攝氏90℃後，再把青椒放入浸泡5分鐘，撈起、瀝乾，這不僅可以保存青椒翠綠的顏色，口感及味道也會很好。

← 青椒如何切才能煮得好吃

其實只要將青椒裡面的籽及筋膜去除，要切成滾刀塊、長條或是圓圈狀都行，烹調前可以先過油，以保持青椒的翠綠，炒時用大火快炒，

不要蓋鍋蓋燜，以免青椒發黑變軟。

← 教您輕鬆去除青椒籽及蒂頭

先將青椒對切，再沿著蒂頭劃出切痕，最後將籽往上拉起，就能將籽及蒂頭輕鬆去除了。如果中間還有一些殘餘的籽，可將青椒切口朝下，輕輕拍打青椒外皮，就可將其餘的籽輕輕拍落。

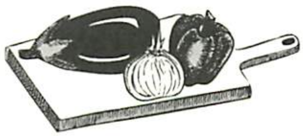
← 別放醬油，炒青椒不發黑

不要放醬油炒青椒，這就能避免清炒變黑；另外炒青椒記得要用大火快炒，炒的時候只要加一點鹽、醋調味即可，這樣青椒的色澤及營養才不會流失。



表皮先扎孔，炸青椒不油爆！

炸青椒時，常會因為青椒內部空氣受熱膨脹引起油爆，讓許多主婦感到很困擾；其實，只要先在青椒表面刺上幾個小孔，不僅能輕易掛上炸衣，也不會在油炸發生噴油的現象了。



油醋拌甜椒

（1人份）

材料

紅、黃甜椒各60公克。

調味料

橄欖油1小匙；白醋1／2大匙；檸檬汁1小匙；胡椒粉少許。

作法

1. 甜椒洗淨，去蒂及籽，切成細條狀備用。
2. 調味料拌勻後淋上即可。

Q&A 水果怎麼挑，才會一定好吃？

說穿了，自然是新鮮而成熟的水果最好吃！水果從樹上摘下後，雖仍是活的組織，但含有的養分和水分卻就不會再增加，只能逐漸的分解和消耗。所以買回的水果應趁新鮮時享用，因為新鮮的水果不但較好吃，而且最為營養。

但是水果不一定剛採下時最好吃，很多水果為了方便運輸和貯藏，果農常在果實八、九分熟時即提早採收；另外有些水果如香蕉、柿子在採收後，須經後熟或催熟作用方可食用，所以水果在充分成熟時才是食用品質最佳，也就是最美味可口的時候。如果您剛買回的水果覺得有點酸澀，最好放個1～2天後再享用，風味更佳。

05 選購水果

畸形或過小的水果，表示果實發育不完全，品質往往就會較差！

← 選購水果時的參考標準

●果形：

每種水果都有專屬於它的特有形狀、大小和重量。畸形或過小的水果表示果實發育不完全，往往品質較差；果實有重量感者，通常內含的養分及水分較多，即所謂的「香甜多汁」。如果果形大小一樣而果重過輕者，可能因貯放太久，養分、水分已大量損耗，就是「乾扁無汁」了。

●硬度：

水果的硬度主要由果膠物質的變化所決定。未成熟的果實含有不溶性的「原果膠」，緊密地粘結果實細胞，使果實逐漸成熟，原果膠轉變爲

水溶性的「果膠」，使果得質地顯得堅硬而脆；隨著果實硬度隨之降低。因此果實從硬變軟是成熟的表徵之一。有些人喜歡在水果質地仍硬脆時吃，像是蘋果、番石榴、蓮霧、棗子，但其實絕大多數的水果，最好是在質地變軟且滋味香甜時才享用比較好。

← 各式水果的選購技巧

●*蘋果：*

避免選擇外表有碰傷、果肉開始發軟或果皮上已有斑點的蘋果。

●*梨子：*

選購時避免買到皮皺皺的、或果皮上有斑點的；觸感以軟硬適中者爲佳。

●*柑橘：*

避免選擇太輕（沒有汁水）、過硬、粗糙和像海綿般外皮的果實。

●*葡萄柚：*

要避免看起來暗沈或顏色不足的。

●*檸檬：*

要避免選擇有黴斑、洞孔或顏色暗沈、呈深黃色的。

●*香蕉：*

若要馬上吃，可選黃皮並帶有一些褐色斑點的；但若要選擇可放幾天的，就選顏色較黃綠的。

●*西瓜：*

購買整粒的西瓜，要注意表皮是否光滑、形狀好看、呈淺綠色，並且紋路明顯、整齊。

若買已切開的西瓜，就要注意果肉是否多汁、顏色是否濃而紅、並要避免選購在淺色果肉上還出現白色條痕的西瓜。

●哈蜜瓜：

除非要過幾天再吃，否則別選太硬或表皮上帶有霉點的哈密瓜。

●鳳梨：

避免購買表皮暗沈、有碰傷、外型乾癟或有腐敗氣味的鳳梨。

●櫻桃：

看起來暗沈、凋萎、乾癟或有坑洞的，多半品質欠佳。

●葡萄：

注意挑選顏色濃、果粒豐潤、緊連著梗子者爲佳。避免凋萎、軟塌、梗子變褐或容易掉粒的葡萄。選購時可試吃最下面一顆，因爲最下面一顆，通常是整串葡萄裡面最不甜的一顆。如果該連那一顆都很甜，那就表示整串葡萄都會很甜！

●奇異果：

若果實圓胖、柔軟並有彈性，就表示熟了。但因奇異果在室溫下會有後熟作用，所以要避免挑太軟的。

●芒果：

以外皮橘黃或呈紅色，觸感有點軟者爲佳，避免選擇過硬（未熟）或過軟（過熟）的芒果。

●草莓：

選購時要注意果實是否堅實、鮮紅，並緊連梗子；要避免選擇大塊掉色，或草莓上有白色一點一點種子叢生的那種。

●酪梨：

避免選擇表皮破損或有明顯黑點的！若沒有要馬上吃，可選購稍微堅實的果實，放置室溫下幾天，等其熟成後再吃。

●桃子：

果實堅實並稍微柔軟者爲佳，別選綠色、太硬的不熟果實，太軟的表示過熟，也不好。

健康蔬果汁

（1人份）

材料

蘋果100公克，紅蘿蔔100公克，高麗菜100公克，蜂蜜、冷開水各適量。

作法

1. 將所有材料洗淨、切碎，放入果汁機中，加入適量的冷開水，以高速攪打成果菜汁。
2. 最後依個人喜好加入蜂蜜調味即可。

水果也有天然保護膜！

有些水果表面有一層白色粉狀物像葡萄、柿子、李子…等，這些物質不是農藥的藥斑，而是水果自然產生的一種臘質果粉。另有些水果不形成果粉，但有油、臘質披覆在表皮增加光澤，例如蘋果、柑桔…等。這些果粉或臘質不僅增進美觀，還可保護果皮、防上水分散失及增長水果貯存時間。而且果粉、臘質含量和水果風味有著密切關係，通常水果的風味愈好，果粉、臘質也愈厚。

另外水果在採收及處理過程中，果粉或臘質常會被破壞，故果農常會以「人工上臘」來補充天然臘質的不足，藉以保護水果，例如蘋果、柑桔…等。而上臘時所用的臘質本身雖然無毒，但還是建議消費者在食用時，仍還是削皮或剝皮比較保險。

← 水果產地不同，保鮮溫度差很多

不同的蔬果，都有它最適合的保存場所及保存方法，不要一味的一買回家就全部往冰箱塞，因此爲了延長它的保存期限，就應該讓他回歸自然的保存狀態，如此的食物的保存方式，才能保存得越長久。

1.常溫：

溫度約在攝氏15℃～20℃之間，適合熱帶水果，包括鳳梨、奇異果、香蕉…等保存。

2.陰涼處（約10-15℃）：

溫度約在攝氏10℃～15℃之間，包括根莖類的馬鈴薯、地瓜、牛蒡、蘿蔔、山藥、芋頭、洋蔥…，或者瓜果類的南瓜、蘋果、橘子…等。

3.蔬果保鮮室：

溫度約控制在攝氏6℃上下，像是小黃瓜、四季豆、葉菜類、番茄、茄子、秋葵…；而除了熱帶水果以外的水果，包括草莓、葡萄、梨子、檸檬..等都很適合這個溫度來保存。

葡萄柚皮凍

（1人份）

材料

葡萄柚1/2粒；蒟蒻粉1大匙；熱開水100C.C。

調味料

代糖1小匙。

作法

1. 將葡萄柚對切，擠出葡萄柚汁，將果肉纖維全部挖掉，留下果皮備用。
2. 將蒟蒻粉倒入熱開水中，攪拌至溶解，再加入葡萄柚汁及代糖並攪拌均勻。
3. 灌入果皮中，待涼後再冷藏1～2小時凝結冰涼即可切片或直接挖取食用。

Q&A 哪些水果與食材，不能混食？

例如荔枝和棗子不宜與動物的肝臟、紅蘿蔔以及黃瓜同食，其中棗子更是不要與海鮮貨蔥同鍋烹調；鳳梨則是不應與雞蛋、蘿蔔一同食用，葡萄不宜和海鮮、魚類一同食用；梨子忌與鵝肉、螃蟹一同食用；芒果忌與大蒜一同食用；番茄不宜與黃瓜、紅蘿蔔一同食用。

06 水果的烹調&食用

水果分寒、涼、溫、熱四種屬性，體質不同的人建議需選擇性地食用。

← 如何安全地享用水果

所謂「安全水果」是指符合衛生署藥檢標準的高品質水果，最重要的特性是低或沒有農藥殘留。以下介紹幾點原則提供選購時參考：

●儘量購買當令水果，因為不合時令的水果大多須噴灑大量農藥，才能提前或延後採收上市。

●選購時不用刻意挑選外觀鮮美、亮麗而無病斑、蟲孔的水果。外表稍有瑕疵的水果無損其營養及品質，且價格較便宜。此外，外表完美好看的水果，有時反殘留更多藥劑。

●表皮光滑的水果農藥殘留較少，而外表不平或有細毛者，則較易附著農藥；另外有套袋保護的水果，則藥劑附著較少。

●若水果外表留有藥斑或不正常之化學藥劑氣味者，應避免選購．長期貯存或進口的水果，常以藥劑來延長其貯存時間，宜減少購買。

●水果食用前應以大量清水沖洗即可，若以鹽水或清潔劑清洗不見得效果較好。

← 腹瀉的人該怎麼吃水果

宜吃葡萄、石榴、蘋果、梅子…等具有「固澀收斂」作用的水果；不宜吃香蕉、梨、西瓜…等偏寒、潤腸通便的水果，因爲吃了之後易導致腹瀉症狀加劇。

← 吃哪種水果可以改善便秘

建議多吃香蕉、梨、桃、橘子…這些水果，因具有緩下作用，有利潤腸通便；千萬不要吃柿子、山楂、蘋果、蓮子…等食物，因爲這些水果「鞣酸」含量較多，有止瀉作用，吃後易引起便秘。

← 過酸的水果，腸胃不好的人少碰

例如有潰瘍、胃酸過多的困擾者，不宜吃酸梨、檸檬、青梅、山楂、李子…等含有機酸較高的水果，以防阻礙潰瘍的癒合，或因胃酸驟增而加重胃酸過多的病症。

← 貧血患者吃哪種水果比較好

若是患有貧血，則不宜吃柳丁、柿子，因含有較多的「鞣質」，其極易與鐵質結合，阻礙人體對鐵的吸收，且還會引起便秘。

← 糖尿病患者宜吃富含果膠的水果

糖尿病患者宜吃富含果膠、能改變胰島素分泌量，具有降低血糖作用的水果，例如鳳梨、梅子、櫻桃…等；而含糖分較高的棗子、葡萄、香蕉、蘋果、梨子、無花果、荔枝、檸檬…等水果請儘量少吃。

← 肝病患者不要多食酸性水果

不妨多吃香蕉、梨子、棗子、橘子、蘋果、西瓜…等富含維生素C，

酪梨蝦沙拉

（3人份）

材料

西洋梨1個；葡萄柚1／2個；鳳梨100公克；蝦仁100公克；巴西里1支。

調味料

A料：蘋果檸檬醋2大匙；優格1／2個。

作法

1. 西洋梨、葡萄柚、鳳梨洗淨均去皮、切小塊；巴西利洗淨、切末備用。
2. 蝦仁去除腸泥，放入滾水中川燙至熟，取出。
3. 將蝦仁與所有水果依序排入盤中，淋上調勻的A料並撒上巴西利末即可食用。

有保護肝臟、促進肝細胞再生功能的水果，但不要多食酸性過強的水果。

← 生津止渴的水果，治療發燒最有效

建議吃些具有生津止渴、解熱散毒功效的梨子或柑橘。因病人發燒出汗多，梨子與橘子含有充分的水分和鉀，對發燒病人很有益處。

← 哪些水果適合入菜

只要不是過於軟爛的水果都可以做為入菜的材料，像是芒果、鳳梨、香蕉、奇異果、柳橙、蘋果…等富含特殊香氣者，條件更為適合。而在使用水果入菜時，記得爆香時以洋蔥、嫩薑為宜，切忌用味素、大蒜或豆豉…等調味，以免蓋過果香。

← 利用水果做菜的祕訣

一般說來，水分少的水果比較適合拿來長時間烹調，例如蘋果，梅子、鳳梨…等。而果肉比

較軟且需經高溫烹煮的水果，若是想要保持原有口感，就會用涼拌的方式或起鍋前快速拌炒一下就好，例如水蜜桃、荔枝、芒果、葡萄…等等，大部分水果通常都要使用這種方式烹調比較保險。

另外像是蘋果、梨子有時為了要保持脆脆的口感，也會用快炒或做冷盤來處理；而像柑桔類，如柳丁、葡萄柚……等水果，則大多會以擠汁的方式來加入菜餚內，用以增加香氣。

← 摸清水果的個性，食用更安心

水果分寒、涼、溫、熱四種屬性，不同體質的人要選擇性地食用。熱性體質者可多些食用寒涼性水果，如香蕉、草莓、西瓜、鮮橙、椰子…等，可清熱降火；溫熱性水果如龍眼、金橘、榴蓮、桃子…等，適合寒性體質者食用；不溫不熱、不寒不涼的平性水果，則適宜各種體質的

香蕉橄欖果奶昔

（1人份）

材料

橄欖2個；香蕉95公克；牛奶100C.C。

作法

1. 香蕉去皮、切塊；橄欖洗淨、去核備用。
2. 將所有材料一起放入果汁機裡，以高速打碎成果汁即可。

人多吃，具代表性的水果則有蘋果、檸檬、葡萄…等等。

← 食用水果的注意事項

水果基本上有酸、甘、鹹、苦、辛…等五味，食用時需注意均衡的原則，過於偏食或食用過量都是有損健康的方式。例如酸味水果，像是楊梅、檸檬…，食用過量會損傷筋骨；而龍眼、荔枝、榴蓮…則屬甘味水果，吃多了容易發胖；至於鹹味的水果則會導致高血壓；苦味的水果雖說有清熱、降火的功效，但是吃太多往往容易導致消化不良；最後則是過量食用辛味的水果，會使人體產生上火、耗損氣力的反應，從這些食用水果後的副作用來看，飲食均衡之道還眞是不能偏費咧。

水果如何削切&擺放！

蘋果、釋迦、梨、香蕉、木瓜或腐爛的水果…等容易產生乙烯，其它水果貯藏時，儘量不要與上述種類貯存一起，以免加速水果的成熟及老化，因此不耐久藏。

1.水果應先清洗後再剝皮（或削皮）、切片食用，以免果皮附著的農藥污染果肉。

2.果皮亦含有豐富的營養，因此要削皮食用的水果，儘量只削除表面薄薄一層便可，以保留較多的養分。

3.水果削皮或切片後，為防止氧化發黑，故可淋上檸檬汁、鳳梨汁或浸泡鹽水中。

4.水果削皮（或剝皮）、切開後，最好一次吃完，以保新鮮；若真無法吃完，可暫用保鮮膜包封後放入冰箱。

← 水果應安排在飯前吃

因爲水果容易消化，若是飯後吃水果，肚子已飽脹狀態才吃水果，水果到了胃無法停留，必須等大量蛋白質、脂肪消化完畢才輪到水果，

香蕉薯泥

（1人份）

材料&調味料

香蕉1根；馬鈴薯1／2個；草莓醬少許。

作法

1. 香蕉去皮，以湯匙搗成泥狀。
2. 馬鈴薯洗淨、去皮，放入電鍋中蒸熟。
3. 將煮熟的馬鈴薯壓成泥狀，放涼備用。
4. 將香蕉泥與馬鈴薯泥充分混合後盛盤，最後淋上草莓醬即可。

而水果在胃中貯藏過久，容易酸敗，因此水果宜在飯前食用。

另外在吃飯時很重要的是「細嚼慢嚥」、勿暴飲暴食，這些都是健康飲食中很重要的常識。

進食時依食物消化的容易程度來依序食用，這樣對胃的負擔會減輕一些，這種進食方式對於胃不好的人，很有幫助喔！

← 如何判斷水果是否已經熟成

●香氣：

水果的芳香是由有機酸和醇類結合的揮發性酯類所組成，成份有幾百種之多，在熟成的過程中，水果會散發出特有的香味，因此「香氣」可視爲水果成熟的特徵之一。例如蘋果、香蕉、鳳梨、香瓜、楊桃….等多種水果，香氣愈濃表示水果愈甜。

●顏色：

未成熟的水果多爲綠色，這是「葉綠素」的顏色。但隨著水果逐漸熟成，葉綠素會分解，即是呈現黃、橙色的「類胡蘿蔔素」，如香蕉、柑桔、鳳梨、枇杷、木瓜等…；或是紅、紫色的「花青素」，如蘋果、葡萄、桃子、櫻桃、草莓…等。其中有些類胡蘿蔔素甚至可轉化爲維生素A，而這類水果的顏色愈濃，營養愈多；至於花青素則必須與糖分結合，才能表現出水果顏色，因此這類水果的顏色愈濃，即表示甜度愈高。



服藥前後半小時，不要吃水果！

這是因為水果含有多種植物鹼或酸類，及許多的生化成分，可能會和藥物產生交互作用，而影響藥物的pH值及藥性。例如柳橙可能影響青黴素的吸收，而水果中的鈣、鎂…等金屬離子，也可能會阻礙抗生素吸收；而葡萄柚更是容易影響藥物代謝而產生毒性的水果。因此，服藥前後至少半小時內，都不宜食用水果。

Part 4

人氣料理必修～各式肉類食材處理祕訣

364~480

其實肉類一般可分爲紅肉跟白肉，分別取決於肉類中所含的「肌紅蛋白」的多寡，「肌紅蛋白」越多，肉質就越紅越紅，就是紅肉。反之就是白肉，至於肉食類以顏色的有無及深淺可分爲三大類：

- 色澤鮮紅或暗紅：如豬肉、牛肉、羊肉…等，稱爲深色肉或紅肉。
- 肉色嫩白：如雞肉、鴨肉、鵝肉及魚肉…等，又稱爲淺色肉或白肉。
- 幾乎無色：主要是水生貝殼類動物肉，如蛤肉、牡蠣與蟹肉…等，稱爲無色肉。

Q&A 如何確定霜降牛肉的真假？

所謂的霜降牛肉不是因為經過冷凍過才叫霜降牛肉，是因為它的油脂分布很像霜，所以稱為霜降牛肉。其正確名稱是「翼板肉」，也就是牛的肩胛部位，油花分布均勻，呈現大理石紋，也沒有筋夾雜其中。

霜降牛肉由於油花極多，入口極化，口感極嫩，不適合長時間的烹煮，如紅燒、燉、滷…以外，其餘的烹調方式如鐵板燒、火鍋肉片、炒或各種短時間的料理都很適合。

01 選購&處理牛肉

記得依烹飪方法及所需的口感，來挑選不同部位的牛肉。

← 依烹調方式，選不同部位的牛肉

一般挑選牛肉，會依烹飪方法及所需的口感，來挑選牛肉部位，詳細介紹如下：

＊菲力（Tenderlion）：

爲腰內肉，肉質特別鮮嫩細緻，脂肪含量低，是整條牛之最佳部位。被廣泛用作高級牛排，厚牛排時使用。

＊沙朗（Rib eye）：

即牛肋脊肉，肉質細嫩度僅次於菲力。但因脂肪量較菲力高，吃起來較不乾澀；用途以牛排爲主，也可用於鐵板燒。

＊牛小排（Short Rib）：

肉結實，油紋分佈適中，但含脂量較高，適合燒烤。

＊紐約克（Striplion）：

即下腰肉，脂肪集中於肉邊，容易切除。因牛隻下腰部運動量較菲力沙朗多，此部位肉質較粗一點，咬勁夠，亦爲牛排之上選；喜愛咬感的人可嘗試此部位。

＊板腱肉（ChuckTail Flap）：

梅花牛肉及嫩肩里肌即出於此處。此部位筋多肉質結實，喜歡咀嚼感的人可直接油煎、燒烤或炒肉片，爲製作牛肉乾的上上之選。

＊牛臀肉、牛大腿肉（Knuckle）：

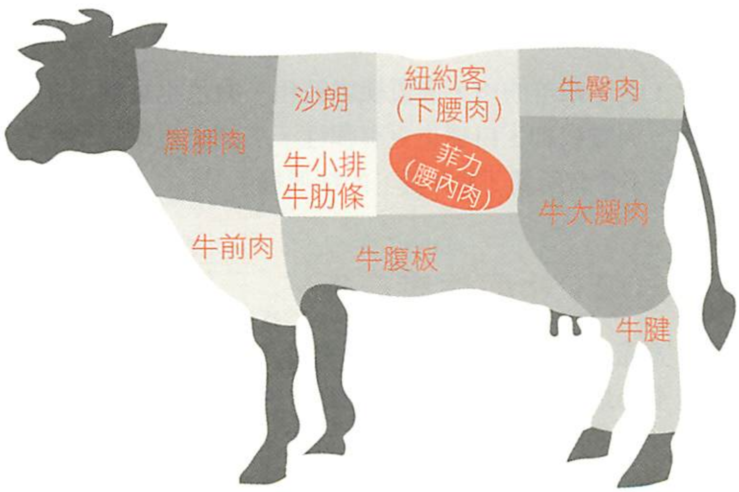
脂肪含量少，口感較澀，適合做成炒肉片或平價牛排；以燴的方式處理亦佳，如飯店之法國紅酒牛肉或匈牙利紅燴牛肉。

＊牛腱心（Heel Muscle）：

含膠質多，帶筋，口味香濃，嚼感十足，適宜常時間燉滷，如滷牛肉。

＊牛條肉（Rib Finger）：

牛肋條又稱「條肉」，稍帶筋，最適合做清燉、紅燒牛肉麵、牛肉燉湯或咖哩牛肉或串燒。





挑選牛肉時，儘量選大塊的！

一般說來，選購時儘量先請店家挑選大塊的牛肉，回家後再切小塊比較好，因為通常在市場販售的小塊牛肉，很有可能是店家將各種不同部位的肉混雜在一起出售的，這樣一來，牛肉的風味就會受到影響。另外，在燉煮牛肉時，記得挑選腿肉，或是接近頸部位置的大塊牛肉，待烹調好再切開食用，風味更佳。

← 新鮮紅肉，肉質狀況差異大

新鮮的紅肉類表面有光澤，並有一種固有的香氣，用手指按壓時富有彈性，瘦肉鮮紅，肥肉潔白，顏色分布均勻；肉塊的外表微乾或是略呈濕潤，不黏手。而品質較差的肉，表面無光澤、缺乏彈性，肉的顏色白中帶黃。至於已經不新鮮甚至已接近腐敗的肉，表面會產生一種黏液，顏色黯淡，手指按壓後肉會凹陷不能恢復平坦，甚至還能聞到一股酸臭腐敗的味道。而若是死後才屠宰的肉，肉呈暗紅色，表面有青紫色的死斑，血管中甚至還能看到紫紅色的血液淤積，選購時不可不慎。

← 輕鬆辨識牛肉的老與嫩

基本上，老牛跟羊的肉，肉質纖維較粗，肉色也更顯深紅；而羔羊或是嫩牛肉，肉質較細，口感也更有彈性，烹調上也比較容易煮熟，品嘗起來也比較不會有所謂「塞牙縫」的情形發生。

← 購買肉類，也要注意產季

家禽、家畜多半都有一定的生長季節，例如雞、鴨、牛、羊的肉質，以秋後季節最爲飽滿。鴨以中秋節前、後最肥美，魚則是秋冬季節最鮮嫩肥美，蛋則在春季產量多、品質好，因此，再挑選購肉類製品

香煎牛排

（1人份）

材料

牛排（約100公克）；青花菜45公克；蜜蘿蔔3顆（約45公克）。

調味料

A料：迷迭香、辣椒粉各1小匙。

B料：黑胡椒粉、鹽各1小匙。

作法：

1. 牛排先以A料抹勻表面、靜置醃約3小時；青花菜洗淨、切小朵，放入滾水中燙熟、撈出備用。
2. 取一只平底鍋加油燒熱，放入牛排煎至約3分熟。
3. 翻面再煎約2分鐘，撒上B料即可，最後以青花菜和蜜蘿蔔做為盤飾用；熟度可依個人喜好調整。（3分熟-觸感如臉頰；5分熟觸感如鼻頭；7分熟觸感如額頭。）

時，記得要按照其生長規律，選擇肥壯合適的材料，藉以提高菜餚的營養價值。

← 添加水果酵素，可使肉質變軟

許多水果如木瓜、鳳梨及桃子…等所含的酵素，可以幫助肉質軟化；不過由於酵素一遇熱即會失去效用，因此建議在烹製前就要先醃製好。此外，罐頭製的肉類食品因為已經加工過，添加再多酵素也無法使肉質變軟。

← 輕鬆切出涮涮鍋專用的薄肉片

先將洗淨的肉冷凍起來，不過不要凍得過硬，以免不易切片。切片時，建議採用小型的刨刀，用來切冷凍後的肉，又快又薄。

逆紋切絲，牛柳更好吃！

記得下刀方向要與牛肉的紋理呈垂直的方向，也就是所謂「逆紋切絲」的原則，這樣不僅可以吃到牛柳的口感，牛肉也比較不易老唷！



白玉翡翠

（1人份）

材料

牛肉120公克；大白菜80公克；波菜30公克。

調味料

A料：百里香、鹽、檸檬汁各1小匙。

B料：醬油膏、糖、蒜泥各適量。

作法

1. 牛肉先以A料乾醃一夜、取出，放入滾水中煮約5分鐘，撈起、切長條備用。
2. 大白菜燙軟、取出；菠菜洗淨、去梗留葉；將數片菠菜重疊一起後川燙，取出、泡在冰水中備用。
3. 將白菜鋪在乾淨的塑膠袋上，先將菠菜鋪在白菜中間，再放入牛肉條，捲成壽司狀，切成易入口的長段。
4. 取一只小鍋，放入B料煮熟做成醬汁，即可趁熱沾蘸食用。

Q&A 如何輕鬆去除羊肉膻味？

羊肉脂肪中含有一種叫「4-甲基辛酸」的脂肪酸，這種脂肪酸揮發後會產生一種特殊的膻味。一般說來減少羊肉暴露在空氣中的機會，即能阻止羊肉發出膻味；另外也可透過特定食材（如蘿蔔、橘皮、綠豆、山楂…）的事前醃漬、混煮或是略做浸泡，也能有效幫助羊肉去膻！

02 選購&處理羊肉

常吃羊肉容易上火，記得搭配涼性的蔬菜，以起解毒、去火作用。

← 羊肉為何會有膻味

其實並非所有的羊肉都有膻味，一般說來會有膻味的是山羊肉，這是因爲山羊肉脂肪中含有一種叫「4-甲基辛酸」的脂肪酸，這種脂肪酸揮發後會產生一種特殊的膻味。而綿羊肉則不會有這個問題。此外，小羊沒有羊騷味，母羊也沒有，只有成熟的公羊才有羊騷味（又稱費洛蒙），因爲可以藉此吸引母羊，讓母羊發情！另外從小就閹掉的成熟公羊，也比較沒有羊騷味。

← 哪種羊肉的膻味會比較重

一般說來肉質最好的，還是以專門飼養用做肉羊的「閹割公羊」爲佳。閹割公羊大多在一歲大之前就已出售至肉品市場拍賣，再經過肉品市場一貫化作業的屠宰，基本上膻味是比較淡的。至於羊肉味道會比較重的原因有哪些：

1.未經閹割的公羊：

例如進口羊肉中較大型的屠體，因爲國外比較少有閹割的方式飼養，過大的羊宰殺後進口到台灣，不管是綿羊或山羊，味道都會很重！

2.淘汰的公羊：

因爲性成熟後，費洛蒙的分泌勢必造成羊肉騷味加重！

3不當的屠宰與保存：

屠宰時受到汙染，或是保鮮時未做好分門別類，都可能使羊肉騷味加重。

← 別擺室溫下，羊肉比較不易生膻味

其實，在購買羊肉的時候，與其買已經切好的羊肉，不如買從紐澳進口的冷凍羊肉，而且趁著羊肉尚未解凍之前，不管是要切塊或切片，都要立刻處理，以減少羊肉暴露在空氣中的機會。

← 有效幫助羊肉去膻的食物

羊肉的營養價值很高，但往往因爲膻味影響了不少人的食慾。羊肉膻味主要來自羊肉中的揮發性脂肪酸，若在烹調前設法將其除掉，便可去除或減輕羊肉膻味。現介紹幾種除膻法，以供選擇：

＊白蘿蔔：

將白蘿蔔戳上幾個洞，再與羊肉同煮，滾開後將羊肉撈出單獨烹調，即可去除膻味。

＊米醋：

將羊肉切塊放入醋水中煮沸，之後再撈出羊肉繼續烹調，也可去除羊肉膻味。

＊綠豆：

煮羊肉時若放入少許綠豆，亦可去除或減輕羊肉膻味。

＊咖喱：

燒羊肉時加入適量咖喱粉，一般以1000公克羊肉放半包咖喱粉為宜，煮熟煮透後即為沒有羶味的咖喱羊肉。

＊醃料：

將生羊肉用冷水浸洗幾遍後，切成片、絲或小塊裝盤，然後每500公克羊肉用料酒50公克、小蘇打25公克、食鹽10公克、白糖10公克、味精5公克、清水250公克拌勻，待羊肉充分吸收調料後，再取蛋清3個、澱粉50公克上漿備用。過些時候，料酒和小蘇打可充分去除羊肉中的羶味。

＊藥料：

燒煮羊肉時，用紗布包好碾碎的丁香、砂仁、豆蔻、紫蘇…等同煮，不但可以去羶，還可使羊肉具有獨特的風味。

＊橘皮：

燉羊肉時放入幾塊乾橘皮，煮沸一段時間後撈出棄置不用，再放入幾塊新的乾橘皮繼續烹煮，也可去除羊肉羶味。

＊核桃：

選用質好的核桃，將其打碎後放入鍋中與羊肉同煮，也可去羶。

＊山楂：

用山楂與羊肉同煮，去除羊肉羶味的效果甚佳。

← 山羊肉&綿羊肉的不同

從口感上說，綿羊肉由於不帶羶味，所以比山羊肉好吃，不過從營養成分來說，山羊肉並不低於綿羊肉；甚至綿羊肉比山羊肉脂肪含量更高，這就是為什麼綿羊肉吃起來更加細膩可口的原因。而且山羊肉的膽固醇含量比綿羊肉低，因此特別適合高血脂患者和老人食用。

此外，山羊肉和綿羊肉在中醫論點上認為：山羊肉性涼，而綿羊肉性躁熱。因此，綿羊肉具有補養的作用，適合產婦、病人食用；山羊肉

則病人最好少吃，普通人吃了以後也要忌口，最好不要再吃涼性的食物和瓜果…等。

← 如何辨識山羊肉&綿羊肉

買肉時，綿羊肉和山羊肉有以下幾個鑒別方法可供參考：

1.看肌肉：

綿羊肉質黏手，山羊肉質則反之。

2.看毛形：

綿羊的毛呈捲曲狀，山羊的毛比較硬直。

3.看肌肉纖維：

綿羊纖維細短，山羊纖維粗長。

4.看肋骨：

綿羊的肋骨窄而短，山羊的則是寬而長。

從吃法上說，山羊肉更適合清燉和烤羊肉串。近年來，由於研究報告指出山羊肉的膽固醇、脂肪含量低，因此許多商家甚至還用它開發出了很多保健食品呢！



吃羊肉最適合搭配哪種食材？

羊肉具有溫補作用，最宜在冬天食用，但羊肉性溫熱，常吃容易上火；因此，吃羊肉時要搭配涼性和甘平性的蔬菜，能起到解毒、去火的作用。

吃羊肉時最好搭配豆腐，它不僅能補充多種微量元素，其中的石膏還能起到清熱瀉火、除煩、止渴的作用。而羊肉和蘿蔔做成一道菜，則能充分發揮蘿蔔性涼，可消積滯、化痰熱的作用。

羊肉爐

（1人份）

材料

羊肉600公克；當歸4錢；黃耆、熟地各3錢；陳皮、枸杞各2錢；

桂枝、炙甘草、桂子、肉桂各1.5錢；川芎1錢；紅棗6粒；稻香米酒1000C.C。

作法

1. 羊肉切塊、川燙去血水後用水沖去泡沫及髒污。
2. 羊肉塊放入燉鍋並加入其它材料及調味料。
3. 加入3500C.C開水，先以大火煮滾再改小火燉1小時，待羊肉軟爛即可盛出食用。

Q&A 豬肉怎麼切，口感才會好吃？

肉類與蔬菜一樣也是含有纖維或是紋理，在切豬肉絲時，記得要先將肉片切成幾等份後，再沿著與豬肉紋理平行的方向切絲，這樣豬肉就不會炒後變得碎散，口感也會更好吃。

03 選購豬肉

鮮豬肉質富彈性、肉色暗紅、沒有腥臭味，脂肪顏色則為白色。

← 新鮮的豬肉如何選購

可以由豬肉外觀做初步判別，新鮮豬肉的肉質鮮嫩有彈性、肉色呈暗鮮紅色、沒有腥臭味，脂肪顏色爲白色，煮熟後也不會有腥臭味。而死豬肉則因爲是死後才屠宰的，所以一般放血都不完全，肉質顯得較無彈性、顏色呈褐紅色、有腥臭味，脂肪部分則呈渾濁的暗紅色或摻雜有血絲。

買豬肉時，要選設備清潔的肉舖，備有冷藏設備及電宰證明單的商家更好。一般鮮紅色的豬肉表示新鮮，肉色蒼白沒有彈性並且濕濕的叫「水樣肉」；肉質緊密乾燥而呈暗紅色的叫「暗乾肉」，吃起來都不可口。

← 部位不同，豬肉口感與味道差很多

一般說來，切薄的豬肉片主要可分爲三種：

1.三層肉：

脂肪與瘦肉交疊，或是呈現有層次感的五花肉，一般都可稱爲三層肉；這部分的肉常被用來加工做成培根，加上脂肪多味道濃，因此十分適合用來熱炒或是當做烤用片使用。

2.腿肉：

可說幾乎沒有脂肪，口感清爽，特別適合與青菜類搭配清炒，不過若是用來當做烤肉食用，口感會較顯乾澀。

3.里肌肉：

含有脂肪，但是分布不多，味道濃淡適中，適合做成各種料理，煮湯、燒烤甚至還可切厚片做成炸豬排。

← 教您辨識注水豬肉

1.用眼看：

瘦肉呈淡紅帶白，細嫩有光澤，肉的表皮甚至有水滲出的，多半就是注水豬肉；反觀若是顏色鮮紅，則是未注水的豬肉。

2.用手摸：

摸上去的感覺瘦肉是不黏手的，即是注水的肉；若會黏手，則是未注水的肉。

3.貼紙法：

拿一張紙貼在肉上，若是紙張很快溼透，那多半是注水的肉；而若沒有很快就溼透，甚至還有油漬滲出的，則表明肉未注水。基本上這種檢驗方法，亦適用在牛、羊肉上。

← 教您一眼看穿瘟體豬肉

「豬瘟」是一種多發性傳染病，會危害到人體健康，因此感染到豬瘟的病死豬絕對不可食用。基本上只要是豬皮有小不等的出血點或是出血性斑塊，極爲病死豬肉。至於已去皮的豬肉，則仔細觀察脂肪或是腱膜，若是亦有出血點，即表示也是病死豬肉，千萬不可貪小便宜，買回家烹調食用。

菱角燉肉

（1人份）

材料

豬前腿瘦肉35公克；去殼菱角75公克（約10個）。

調味料

醬油1小匙。

作法

1. 豬前腿瘦肉切塊，用熱水燙去血水。
2. 將所有材料放入鍋中，加入醬油及水後燜煮至熟即可。

← 豬肉不能放置室溫下過久

傳統市場販售的溫體豬肉，通常都暴露於空氣中，但是一般細菌在常溫下，很短時間就可大量繁殖，所以溫體豬肉不宜在常溫下放置太久；豬肉若當天未賣出，衛生便有問題。至於冷凍或冷藏豬肉，由於低溫保存，比較不用擔心病菌滋生的問題；不過冷凍肉品一旦解凍，質地就會被破壞，如果反覆解凍、冷凍，反而容易遭到污染，因此冷凍肉在解凍後，一定要立即食用完。

← 如何選購新鮮的絞肉

絞肉一般指的是絞得很細碎的豬肉，因爲接觸空氣的面積較大，所以很容易腐壞，一般即便存放冰箱，也只有一天的保鮮期，因此最好是買回當天就食用完畢。選購時可以顏色來判斷鮮度，挑選絞肉整體看起來顏色一致、不渾濁者爲佳，因爲絞肉放久後，表面就會開始變黑；此外新鮮的絞肉不會有肉汁流出，這也是判讀鮮度的方法之一。

← 如何切出漂亮的肉片

而切肉片時，要先橫著紋路切厚片，再用刀背拍成大片狀，這樣就能將肌肉纖維拍碎，使質地變得鬆散，方便掛糊沾醬。

← 不同部位的豬肉，適合不同的料理

1.里肌肉：是豬的脊樑大骨下面一條與大排骨相連的瘦肉。肉中無筋，可說是豬肉當中質地最嫩的部位；可切片、切絲、切丁，用來油炸或爆炒最適合。

2.五花肉：爲豬肋條部位，靠近肘骨的肉，是由一層肥肉，一層瘦肉夾起的，適用於紅燒、清蒸和粉蒸肉…等使用。

3.夾心肉：位於豬的前腿上面，肉質較老且帶筋，吸水能力較強，適合用來製作餡料或肉丸。

柳橙夾燻肉

（1人份）

材料

柳橙1個；黑胡椒燻肉1塊；西生菜絲、紫高麗菜絲各適量。

調味料

柳橙汁1大匙。

作法

1. 柳橙去皮，切成一片片的果肉；黑胡椒燻肉切片均備用。
2. 以一片燻肉一片柳橙的方式排盤，裝飾西生菜絲及紫色高麗菜絲，最後淋上調味料即可。

4.豬小排：位在夾心肉這部位的一層排骨，又叫小排骨，適合製作<糖醋排骨>或熬湯。

5.臀肉：一般此部位又可分為：

●臀尖肉：位於臀部的上面，都是瘦肉，肉質鮮嫩，一般可代替里肌肉，多用於炸、炒。

●坐臀肉：位於後腿上方、臀尖肉的下方，全爲肉質較老的瘦肉，纖維細長，一般多做爲<白切肉>或<回鍋肉>專用。

6.蹄膀：位於前後腿下部，後蹄膀又比前蹄膀好，紅燒和清燉均可。

7.豬頭：宜於醬、燒、煮、醃，多用來製作冷盤，其中豬耳、豬舌更是下酒的好菜。



所謂的厚片與薄片，該如何分辨？

其實肉切片有助於使火候平均，讓食物快速炒熟，一般說來肉片適用於炒、溜、涮、炸…等烹調方式上，至於我們比較常在食譜書上看到的，大致分為厚片與薄片二種：

1.薄片：最好切成厚度約 0.2 公分以下的肉片，如涮肉片，最好冰凍成稍硬狀態下再切，效果較佳；牛肉逆紋切、雞肉要順紋路切、豬肉宜先斜紋切再逆紋切。

2.厚片：肉片以1公分厚度較佳，如豬排；至於根莖菜類，如馬鈴薯、竹筍…等，厚度以0.5 ~ 1 公分為佳。



Q&A 肉片漿過，怎麼炒才不黏鍋？

首先，炒菜前一定要先熱鍋，待鍋子熱後再倒入冷油，並確定鍋子表面均勻沾到油後，再放入肉片拌炒。這樣一來，將過的肉片因為受熱均勻，就不會有所謂黏鍋的情況發生了。

04 烹調豬肉

冷凍豬肉在解凍之後，記得一定要吃完，可別再放回冰箱冷凍。

← 易熟食材後下鍋，木須肉不炒老

木須肉其實是屬於什錦菜的一種，因此材料種類多，熟的程度亦不同，想要炒出熟度均勻的木須肉，最好的方法便是依照熟度快慢的方式依序下鍋快炒，慢熟的先炒，易熟的最後再下鍋，這樣就能將熟度掌握的恰到好處，炒出一盤熟度均勻又不會老的木須肉了。

← 如何去除肥肉的膩味

1.啤酒：

烹調時加一杯啤酒下去一起煮，肥肉的膩味就會不見，嚐起來也變得特別爽口。

2.豆腐乳：

可以採用500公克肥肉搭配1塊豆腐乳的比例一起燉煮，這樣不僅可以消除肉的肥膩味，煮出來的肥肉沾點蒜泥食用，風味奇佳，一點都不膩口。

← 如何煎出好吃的排骨

要先將排骨洗淨，並用刀背將兩面敲鬆，再用酒調麵包粉，讓排骨一片一片依序抹上麵包粉糊後，靜置片刻。在煎排骨時，要注意火力不宜過大，要時刻用筷子兩面翻動，待煎至排骨兩面均呈漂亮的金黃色即可起鍋。

← 用優酪乳或酵素醃肉，口感更細嫩

要讓肉質軟化，一般的方式是添加嫩精或是小蘇打粉，不過這樣一來肉的甜度也會隨之流失。其實，使用優酪乳或水果酵素來醃肉，能將蛋白質水解成較小的分子，肉質自然變得更加細嫩。

← 豬排要怎麼煎才好吃

豬排先用刀背或者肉類專用的槌子拍打，使肉質鬆軟，再用醃料將豬排醃料醃約1～2小時使其入味。（**醃料記得需淹過豬排，材料若不夠可加水。**）

先開大火把鍋子燒熱，放下豬排煎到兩面都呈現金黃色，再改小火把豬排煎熟即可。開大火的原因是要先把豬肉內的肉汁封住，使其不會流出；轉用小火慢煎，則可使肉汁不會因為長時間煎煮而變乾澀。



輕鬆切出整齊美觀的熟肉！

只要記得一個要訣，就能切出完整的肉，直刀用來切硬的瘦肉，鋸刀用來切軟的肥肉。而切熟肉必須配合兩種刀具才能完成，先用巨刀下刀，切開表面較軟的肥用，再用直刀切瘦肉，肉就能平直的切下去，這樣切出來的熟肉就能達到不碎不爛，完整美觀的效果。

梅香子排

（1人份）

材料

腩排600公克；大蒜2片；香菜1棵；麵粉4大匙；無鹽奶油2大匙，

調味料

A料：梅子醋100C.C；酒50C.C，鹽、胡椒粉各1小匙。

作法

1. 香菜洗淨、切小段；大蒜洗淨、切末備用。
2. 腩排切塊，加入A料抓拌均勻，醃漬約2小時，取出，在表面鋪上適量的麵粉。
3. 起油鍋，放入適量的油燒熱，再加入腩排煎至兩面均熟。
4. 倒入作法2的醃漬醬汁，以中火煮至醬汁收乾，最後加入蒜末、無鹽奶油及香菜段炒勻即可。

Q&A 豬腰如何輕鬆去腥味？

將腰子對剖，就會看到裡面的白色筋膜，腰子的腥味正源自於此。去筋膜的方法很簡單，只要一手抓住中間的筋頭處並扶著腰子，另一手讓菜刀平平的切過去，就可以將筋膜去除。

05 選購內臟

內臟類屬高普林食材，尿酸偏高的人可記得別吃太多。

← 新鮮豬腰光澤度要夠

新鮮的豬腰外表潤澤，顏色爲淺淺的粉紅色，表面覆蓋一層薄膜，看起來就是很有光澤堅實及彈性感覺，這就是新鮮的豬腰。

← 如何炒出好吃的＜麻油腰花＞

烹調前將腰子的外皮撕去，藉以保持肉質鮮嫩沒有腥躁味。腰子切花後先以稀釋過的醋水浸泡10分鐘，這樣不僅腰身會變大也變白。接著起油鍋放入麻油並爆香薑片，待薑片爆香至呈現出黑黑、皺皺的外觀時，再放入腰花片快炒，熄火前加入少適量的米酒去腥增香，這就是一盤色澤美麗、風味奇佳的炒腰花。

← 玫瑰色香腸，好吃不肥膩

品質好的香腸，腸體乾燥並呈皺扁狀，大小長短適度均勻，腸體與肉餡緊密連結，腸餡結實。香腸表面緊實有彈性，色澤均勻，不論是周

圍或中間都一樣；腸內的瘦肉顏色呈鮮豔的玫瑰色，肥肉白而不黃，沒有灰色的霉斑，聞起來香氣濃郁。

← 新鮮的豬肝怎麼挑

新鮮的豬肝，顏色呈褐色或紫色，有光澤、富彈性，不論是表面或切面都沒有水泡。反之，若是顏色黯淡，沒有光澤，表面萎縮甚至還有異味的，多半都是不新鮮的豬肝。

← 豬肝要隨切、隨下鍋

豬肝一旦切開，放置時間過久後，肝汁的營養就會流失，並在烹調時產生許多小小的顆粒狀，影響口感，因此，記得新鮮豬肝最好在下鍋前再切，切完用太白粉及調味料均勻漿好，及早下鍋，以保持口感與新鮮度。

豬肝記得要烹調時再現切，以免肝汁流失；切好後可先用硼砂及白醋略醃一下，再用清水洗淨。硼砂主要是保持豬肝的爽脆，白醋則是讓豬肝不滲血水，去除腥味。另外炒豬肝的火力要大，油要熱，這樣炒出來的豬肝才會好吃，不僅沒有腥味，口感也更好。



如何快速去除豬腳毛垢？

只要將豬腳放入攝氏約80℃的水中浸燙約1分鐘，拿出來將水甩乾並用手擦一擦，豬毛或毛垢就會自動脫落。

麻油腰花

（1人份）

材料

豬腰6個；薑7~8片。

調味料

米酒（料酒）6大匙；黑麻油6大匙；鹽半小匙。

作法

1. 豬腰剔除白筋，沖洗乾淨，用刀在表面切出格子狀紋路，再切小塊備用。
2. 燒開半鍋水，放入腰花略做川燙，撈出、瀝乾水份備用。
3. 在炒鍋裡加熱麻油，放入薑片以小火慢慢煸炒至略成焦黃且薑片邊緣有點波浪狀捲曲。
4. 此時放入腰花再轉大火翻炒數下，隨即放入米酒與鹽調味即可起鍋。

Q&A 好吃的雞柳，該要怎麼切？

雞肉肉質纖維比較細，所以要順著雞肉的紋理切，也叫做「正切」，這樣切出來的雞柳，口感就會很嫩。

06 雞肉的選購、處理

雞脖子、內臟和雞皮，因含抗生素比例最高，盡量不要吃！

← 如何挑選新鮮的雞肉

雞農怕飼養的雞群受禽流感的感染造成瘟疫損失，因此對雞隻注射抗生素或直接加入飼料中餵養的情況時有所聞。根據食品檢驗局檢驗，有些雞殘留抗生素過高，人體吃了微量抗生素，雖不會有危害；但若長期食用抗生素含量過高的食品，將使身體產生抗藥性，影響健康，孕婦則會影響胎兒的骨骼發育。

至於如何安心挑選生鮮雞肉？

1.不買來歷不明及太過便宜的雞製品。

2.盡量購買標有CAS標章的優良雞製品。

3.雞脖子、內臟和雞皮，因含抗生素比例最高，盡量不要吃。

4.孕婦和兒童選擇雞製品，更要小心。

← 雞肉保鮮的技巧

其實雞肉、鴨肉及蛋製品買好後要立刻拿回家放在冰箱冷藏，以免細菌增殖而使產品安全品質變差；雞肉更要煮到完全熟透才吃，不能吃半生熟的雞肉、鴨肉及蛋製品。

而與生鮮雞肉及蛋製品接觸過的廚房用具（如砧板、刀子及盤子），要先用清潔劑充分洗淨、消毒後才能使用，最好再用攝氏80℃以上之熱水燙過，以達到完全殺死致病細菌之效果。

← 如何保存雞肉加工製品

肉品的大小、型態與其貯存期限有密切的關係，在切片、切塊後與空氣接觸機會增多，細菌污染的機會也更多，因此大塊、厚切的肉，比薄片、絞碎的肉可貯存較長的時間，絞碎的肉一般說來保存期間最短。

1.生鮮雞肉：

如果是一大塊肉要長時間食用，應切成小塊，用兩層塑膠袋或鋁箔紙依每次用量包好，放入冷凍庫，以後每次解凍一包使用，這樣可保存半年。但如果買的是絞肉、肉片，則只能保持 1～3 個月。

2.冷藏雞肉：

超市賣的盒裝冷藏雞肉上，都會標明切製日期，而一般保鮮膜包裝的冷藏肉，保存在攝氏2℃～5℃的環境中，只能延緩細菌生長和繁殖，保存期限也只有 2～3 天而已，因此記得需視用量購買，不要一次不要買太多，並應儘快使用完畢。（**請注意：將已近保存期限的肉再拿去冷凍，這是不對的喔！**）

3.冷凍雞肉：

冷藏肉與冷凍肉應分開處理！買回冷凍肉應即放入冰箱冷凍庫，若解凍後用不完再放回冷凍庫，容易造成污染使肉質變差（如水分流失……），保存期間也隨之縮短。

4.雞肉加工製品：

例如香腸、臘肉、貢丸、燻肉、肉乾…等肉製品，買回後應依產品保存標示放入冷藏庫或冷凍庫，等要吃的時候再開封。如果一次吃不完，應用塑膠袋包好，再放回冰箱，以免脫水或發黴，而且最好在一週內食用完畢；若放入冷凍庫，也要在2個月內食用完畢，以免雞肉變質。

紹興鳳爪

（1人份）

材料

鳳爪95公克；香菇70公克；清水6碗；當歸、黃耆、紹興酒各適量。

調味料

鹽少許。

作法：

1. 香菇泡軟、切半；鳳爪去除腳指甲、切成兩段備用。
2. 將作法1的材料放入鍋中，加入適量清水並以大火煮滾，再轉小火熬煮約20分鐘。
3. 加鹽調味，待稍涼後加入紹興酒、當歸和黃耆一同浸泡，放入冰箱冰至入味即可取出食用。

5.雞肉罐頭：

可分為「常溫保存」及「低溫保存」二大類，一般肉類罐頭未開罐前，可存放於室溫下 2～3 年，但開罐後剩餘部份應倒於碗內，上覆保鮮膜放在冰箱的冷藏庫內保存。

而肉鬆或肉絨之類的罐頭，開封後的保存時間約10天；打開後吃剩的部份，仍應蓋緊，以免受潮發黴。低溫保存的罐頭，如罐裝火腿，產品必須冷藏，開罐後仍應儘速用完，剩下的部分最好仍用塑膠袋包好，置於冷藏庫。

6.熟雞肉：

放在冷藏庫可保存5天，放入冷凍庫可維持 2～3 個星期不變質。存放時請依每次用量分別封裝， 並與滷汁一起冷凍，以免肉質變乾硬。

← 不同部位的雞肉，適合不同的烹調方式

1.雞腿肉：

因為含有肌肉，口感較硬，不過因為脂肪含量適中，所以味道濃郁，適合做炸雞或是燉雞肉…等不同口味的料理，此外雞腿還有分帶骨與不帶骨二種，帶骨的味道會較重一些。

2.雞胸肉：

脂肪含量較少，口感軟軟的，特色是做出來的食物口感會比較清爽，適合用來熱炒或是油炸。

3.雞里肌肉：

屬於雞胸肉內側較柔軟的肉，形狀有點像竹葉，特色是柔軟，味道清淡，適合做沙拉或是涼拌菜。

4.雞翅：

可分為前、中、後三段，肉質細但膠質含量多，適合搭配火鍋或是油炸食用。

龍眼燉雞

（1人份）

材料

馬鈴薯200公克；蘑菇50公克；雞腿肉300公克。

調味料

A料：日式醬油露3大匙；龍眼枸杞蜜棗醋、味霖、素蠔油各1大匙；鹽1小匙。

作法

1. 馬鈴薯洗淨、去皮，切滾刀塊；蘑菇洗淨、對半切開；雞腿肉洗淨、切塊均備用。
2. 取一只鍋子，放入所有材料及A料，先以大火煮滾，再轉中小火燉煮約25分鐘，待材料完全熟透即可。

← 雞肉泡啤酒，腥味不見了

通常剛宰殺的雞肉會有一股腥味，可以將雞肉放在加了鹽的啤酒中浸泡1小時左右，那就可以消除這種雞腥味了。另外洗雞時記得將雞屁股切掉，並將雞身內黏附的血塊內臟通通沖洗乾淨，也可以洗去腥味。最後就是不論是採用何種烹調方式，雞肉在下鍋前都要川燙一下去血水，這樣除了可以讓雞皮的毛孔張開，排除廢物，也能排除表面多餘的脂肪油，以達到去腥的作用。

← 肉雞用來油炸最適合

肉雞不適合久燉，因爲久燉會使肉質變爛，也因爲肉雞脂肪含量多，所以一經燉煮，脂肪會大量的滲出來，使得燉煮的湯水表面會浮現出一層的油脂，不論是在外觀或在口感上都會比較差喔！

← 烏骨雞燉中藥，食療效果一級棒

烏骨雞具有極佳的滋補與食療效果，加上脂肪含量遠低於肉雞，蛋白質的含量卻高過肉雞，熱量也沒有肉雞多，因此是製作藥膳的最佳食材。當然囉！牠最適合的烹調方式，當數燉雞湯或者是和藥材一起做食補啦！



雞屁股可別吃太多！

因為雞屁股中含有許多「多囊體」，囊壁的淋巴小結中含有很多吞噬細胞，專門吞食進入雞體的各種治病物質；不過因為它們只負責吞食，卻不能分解這些物質，因此往往就會經年累月地累積在雞屁股，故此，雞屁股實在不宜多吃。

洋菇拌雞翅

（1人份）

材料

洋菇8朵（約50公克）；雞翅4隻（約300公克）；薑1小塊；大蒜2粒。

調味料

A料：鹽1小匙；酒1大匙。

B料：檸檬醋2大匙；胡椒鹽少許；香油1／2小匙。

作法

1. 洋菇洗淨、切片；大蒜去皮、與薑均切成末。
2. 將雞翅均勻抹上A料後，放入電鍋或蒸鍋中蒸熟，取出，放入冰水中冰鎮一下，取出、瀝乾水分、排盤備用。
3. 起油鍋，爆香薑末及蒜末，再放入洋菇片炒熟。
4. 最後再加入B料炒勻，淋在已排盤的雞翅上拌勻即可食用。

Q&A 如何讓燉雞肉質不變老？

記得在雞肉燉煮約九分熟的時候再加鹽調味，一方面比較容易測試出雞湯需要的鹹淡，另外因為鹽會促進蛋白質的凝固使肉質變老，還具有脫水作用，也會使雞肉的肉質變硬，因此加鹽調味的時間一定要控制好，以免雞湯的味道變差；過早加鹽，往往是使肉質變老的關鍵所在。

07 烹調雞肉

順著雞肉的紋理切，雞肉的口感會更顯鮮嫩。

← 川燙去血水，雞湯更清澈

記得雞肉下鍋燉煮前，一定要先過熱水燙去血水，這樣不僅湯汁味道會更鮮甜，基湯也不會變得渾濁，影響食慾。

← 最醇的雞湯，「蒸」出來的

熬雞湯基本上是不加水的，廚師通常會改用蒸雞的方式熬出原汁來。蒸雞的方式多半是，將雞肉切塊後用酒洗，炒過之後再蒸約3小時，就會製作出約半碗的雞肉原汁了。

← 浸泡薑汁，凍雞輕鬆回鮮

可以將冷凍雞肉放在薑汁中浸泡約5分鐘，就能達到回鮮的作用，煮出來的雞肉也就不會有一股怪怪的冷凍味了。

← 燉雞加鹹梅乾，去骨真輕鬆

可以在燉雞時放入鹹梅乾，一方面增加甜味，另外也可讓雞肉容易變軟，與骨頭分離。另外若是燉煮整隻全雞，則可在燉煮前先將雞的胸脯拍塌，腿關節拍斷，那要脫骨時就會十分順手了。

← 加黃豆一同煮，雞肉更細嫩

在燉雞或燉鴨的同時，加一點黃豆，可以讓肉質變得更細嫩，營養價值也更高；另外木瓜中所含的木瓜酵素有助於蛋白質的分解，也有助於肉質的軟嫩喔。

← 外酥內嫩的雞塊，該要怎麼炸

可先將要炸製的雞塊拌入適量的調味料後，再用保鮮膜密封好後冷藏，待要炸雞塊時再取出，用一般油炸方式處理即可。



利用金屬導熱，快速炸熟雞腿！

可以使用鉛線或是金屬叉子，將它叉在雞腿內，但要記得一定得叉到骨頭為止。之後再將雞腿裹粉後下鍋油炸，待雞腿炸呈金黃色即可，這是透過金屬的「導熱性」讓雞腿更快熟的原理。

活力雞湯

（1人份）

材料

當歸1錢；黃耆2錢；土雞3塊（約180公克）；米酒1杯；清水3碗。

調味料

鹽適量。

作法：

1. 先將土雞洗淨、切塊，放入滾水中川燙、去血水，再放回鍋中並加入適量清水，以大火煮開。
2. 放入黃耆及米酒，一起燉煮至雞肉呈7分熟，再放入當歸，續煮約5分鐘。
3. 起鍋前加鹽調味即可。

Q&A 怎麼知道我買的雞蛋夠新鮮？

把雞蛋放在冷水，如果它是呈平躺狀態，證明還是很新鮮。但若是傾斜一邊，那表示已經至少存放一周了。最後若是直接立起來，那可能已經至少存放有十天以上了；而直接浮在水面上，那表示這顆雞蛋已經變質了。

08 雞蛋的選購&處理

入手沉重、會沈入水中及尚在保存期限內的雞蛋，即為鮮蛋。

← 挑選新鮮雞蛋的祕訣

蛋的品質分內、外二兩種。外部品質除了蛋粒大小，也就是重量以外，主要是蛋殼的堅硬度和清潔度。一般市售洗選蛋大都已清洗檢驗，理應不會再有問題，不過不論機器或人工，在操作上總難免會有誤失，因此自己要愼選，還是必要的措施：

1.先拿在手上掂一掂，同樣大小的蛋，愈重、愈沈手的愈新鮮。

2.再將幾個蛋拿在手裡互相輕敲碰，新鮮蛋所發出的聲音類似磚頭聲，不新鮮的蛋聽起來則是沈沈的「啦啦」聲。

3.將蛋對燈光照一下，呈透明狀的表示新鮮，有黑影的則不新鮮。還可輕輕搖搖蛋，若感到蛋內有液體晃動的感覺，也是蛋已失鮮的徵兆。

總之，重的、透明的，會沈水中的及保存期限內的即爲鮮蛋。

← 蛋殼光滑，不代表雞蛋很新鮮喔

新鮮雞蛋殼表面會有一層霜狀的白色膠狀物質，也就是所謂的「蛋殼膜」，可做爲雞蛋的外層保護膜；在雞蛋內還含有抵抗細菌侵入的溶

菌，能把入侵雞蛋內部的細菌殺死。但是由於雞蛋在長期貯存或搬運中，蛋殼表面的膠狀物會弄掉，進而使蛋殼表面變得光滑，因此外層保護膜被破壞，蛋裡的溶菌漸漸失去作用，細菌則會很容易侵入蛋內，使雞蛋變質。

由此可見，外殼光亮的雞蛋並不是新鮮雞蛋。所以在購買雞蛋時，應注意挑選蛋殼比較毛糙的鮮蛋。

← 從蛋白與蛋黃，評選雞蛋等級

目前一般市面上的蛋大致可分爲以下三種評等：

1.AA級蛋：

蛋白堅實，打開蛋殼以後，蛋白緊緊圍住蛋黃而不散開；從上面看，蛋黃的面積小，側面看，蛋黃的高度高。

2.A級蛋：

雞蛋放置略久，蛋白中的水分透入蛋黃中，蛋白呈鬆弛狀態，不太堅實，蛋黃的影子就可以從蛋殼外面看到，用手搖動雞蛋時也可以看見蛋黃輕微移動，這是A級蛋，打開殼時蛋白擴散的面積比AA級的蛋大一些，高度也略低。

3. B級蛋：

雞蛋若在溫度高於攝氏16℃的環境下放得再久一些，蛋白會漸漸失去黏性，變得稀薄，蛋黃就有更清晰的黑影映在蛋殼上；打開蛋殼時，蛋白稀薄，擴散面積很大，蛋黃也不是圓形而呈破散狀，這就是B級蛋。

← 雞蛋也有上下之分唷

雞蛋的一端較尖，另一端較鈍，而在較鈍的那邊有氣室，雞蛋會用這裡來呼吸、保鮮，而剝好皮的水煮蛋，凹陷的地方就是這邊。要將雞蛋放入冰箱冷藏時，記得要將鈍的一端朝上，這是因爲這樣氣室才能暢通，才不會使雞蛋因爲不能呼吸而壞掉。但若是您擔心會忘記或搞混

川芎煮雞蛋

（1人份）

材料

川芎8公克；雞蛋1個（約140公克）。

調味料

紅糖適量。

作法

1. 將川芎放入中藥袋，再放入適量的水煎成藥湯。
2. 打入雞蛋，撈出藥袋，加紅糖調味即成。

了，那不妨就將整盒雞蛋放進冰箱冷藏就好，因爲盒裝的雞蛋一定都會注意到這點的。

← 雞蛋真的很髒嗎

其實指的是蛋殼髒，而不是雞蛋髒！因爲母雞是由「肛門」生蛋的，因此或多或少會有一些母雞的排泄物附著在蛋殼上，因此雞蛋打開後就要盡快吃掉！另外最好不要吃沒熟的蛋，因爲雞蛋中的「沙門氏桿菌」污染問題由來已久，由於蛋消費人口眾多，蛋媒感染已成嚴重之公共衛生問題。而之所以會食物中毒，就是以食用生或未熟雞蛋，而遭受沙門氏菌污染。另外若是使用已受感染的生蛋製作的蛋製品如美奶滋、冰淇淋、甜食及未熟水煮蛋…等，也會有中毒可能！

沙門氏桿菌雖非耐熱菌，但殼蛋烹調若不足7分鐘，蛋黃不能達到一定高溫以抑制此菌，故呈流動性的蛋黃可能含活菌，其它如蛋粉、液蛋、冷凍蛋也爲重要之感染源。

← 臭雞蛋為何不能吃

因爲雞蛋存放過久或有縫隙時，蛋清中的殺菌素就會逐漸減少，細菌就會沿著縫隙滲入雞蛋當中並大量繁殖，產生甲烷、氮、氨、二氧化碳..等，雞蛋的臭味就是從這裡而來的。而臭雞蛋中的胺類、亞硝酸鹽、毒素都還存在，食用後會有噁心、嘔吐的中毒症狀，吃多了甚至還會誘發癌症的發生，因爲亞硝酸鹽就是人類常見的致癌物質，所以，只要雞蛋變味了，就切記不要吃。

蛋殼無關營養，紅殼白殼一樣好！

許多人買蛋只挑紅殼雞蛋，其實蛋殼的顏色主要由一種叫「卵殼普林」的物質決定，它與雞蛋的營養價值無關。因此，只要新鮮沒有病菌，就是好雞蛋。

Q&A 如何煎出漂亮的＜荷包蛋＞？

在平底鍋內倒入少許的油，待油燒熱後再打入一顆雞蛋，接著滴入幾滴的清水後蓋上鍋蓋並熄火，等到鍋蓋上的水蒸氣完全蒸發後，就可以完成一顆非常漂亮的荷包蛋了。

烹調雞蛋

雞蛋基本上都有一定的保鮮期，存放太久的雞蛋，建議可別硬吃！

← 輕鬆煮出半熟水煮蛋

其實方法很簡單，只要先將水煮沸，待水瘟降至攝氏75℃左右的時候，拿一個瓷杯，舀入鍋中溫水並倒滿，再將雞蛋放入杯中連同鍋子一起煮約15分鐘，半熟的水煮蛋就大功告成了。

← 如何讓炒蛋不會老

只要以一顆雞蛋配一湯匙溫水的比例來打蛋，就不會出現炒蛋變老的情況了；而且炒出來的炒蛋蛋量多，嚐起來的口感也更爲鬆軟可口。另外也可在炒蛋時加入少許的白砂糖，它會延緩炒蛋的溫度上升，更因砂糖具有保水性，能增加蛋的柔軟度，使炒蛋嚐起來更加鮮嫩。

← 輕鬆攤煎漂亮的薄蛋皮

煎蛋時先將蛋汁打勻，取一只空鍋乾烤一下後，再用廚房紙巾沾幾滴食用油後均勻地擦在空鍋內。這時熄火，均勻倒入蛋汁，拿鍋的那隻

手要用畫圓的方式轉一下，讓蛋汁均勻分布、厚薄也一致。最後觀察待蛋皮週邊有稍稍翹起來的狀態時，兩手輕輕一剝，整張薄且漂亮蛋皮就大功告成了。

← 教您製作光滑細膩的蒸蛋

記得在蒸之前，先用濾網濾出蛋汁裡面的雜質，再將蛋汁表面的小水泡用湯匙刮除，這樣蒸出來的蒸蛋不僅美觀，口感更是細膩、嫩滑。



打蛋方式有二種！

基本上若是想要做出滑嫩口感或是光滑外表的食物，例如蒸蛋或煎薄蛋皮….，在打蛋時可用筷子將蛋黃及蛋白攪拌均勻，有點像是要將蛋液打出泡泡一般。

不過若是只要在其它菜餚中加蛋做料理，例如蛋花湯或是番茄炒蛋…等，就不適合用上述的方式打蛋；因為這樣不僅會是蛋白使去稠度，口感也會變差。最好的方式應該是用筷子將雞蛋從中間夾起，就像是要將它們成二半一般的輕輕攪拌，總之就是不要將空氣打進蛋汁裡面。

← 如何避免煎蛋時發生油爆

可以在煎蛋前先在熱油中灑一些麵粉，不僅可以讓蛋色呈現漂亮的金黃色，還可預防熱油外爆，發生危險呢！

← 如何讓水煮蛋不易破裂

記得在煮之前先用針在雞蛋頭較大的那一邊扎一個小孔，就可以保證雞蛋煮的漂亮又完整了。而若是雞蛋已有裂痕，只要在水中加一點醋及鹽巴，蛋白就會凝固不再流出，也久不會弄髒了水。

蛋皮粽

（1人份）

材料

雞蛋3個；莧菜10公克；紅蘿蔔絲5公克；九層塔10公克；火腿3片。

調味料

鹽少許。

作法

3. 九層塔洗淨；莧菜洗淨、切細絲；火腿切絲備用。
4. 將雞蛋打成蛋汁，放入平底不沾鍋中煎成蛋皮備用。
5. 鍋中放入適量的油燒熱，放入莧菜段、紅蘿蔔絲及火腿絲炒熟做成餡料備用。
6. 將炒好的餡料和九層塔包入蛋皮，再以燙熟的菜梗綁好即可。

← 切水煮蛋不易碎散

可先將水煮蛋放入冰箱冷凍約5分鐘，待其略微定型後再取出切片，就不會容易因爲雞蛋軟軟的，而切不出漂亮的形狀了。

← 蛋皮劃花，滷蛋易入味

可以在蛋煮熟後，先剝皮並以冷水放涼，之後用小刀在蛋白的四週畫幾道切痕，隨即放入滷汁中滷製，這樣做出來的滷蛋就會非常入味！



教您輕鬆煮出美味＜糖心蛋＞！

其實將雞蛋放在冷水中，加入適量的鹽與白醋再將水煮開，煮約5分鐘後，撈出雞蛋並且立刻沖水並剝去蛋殼，即為好吃的糖心蛋。另外也可放在滷汁中浸泡一天，就是市面上常在販售的糖心蛋。

黃金蒸雞蛋

（1人份）

材料

雞蛋1個；玉米粒、菠菜各10公克；鮭魚、雞肉各20公克；香菇1朵。

調味料

鹽少許。

作法

1. 菠菜洗淨、切碎；雞肉、鮭魚洗淨、切丁；香菇泡水、去蒂；泡香菇的水留下均備用。
2. 將雞蛋和香菇水以1：2的比例混合加少許鹽，過濾雜滓後倒入蒸杯中。
3. 將鍋子以大火加熱到水滾，轉小火後放入蒸杯，蓋上鍋蓋蒸約5分鐘。
4. 直到蛋液呈半凝固狀，打開鍋蓋，擺上作法3的材料，續以小火蒸10分鐘即可。

Q&A 如何一眼看穿皮蛋有毒？

選購時，除注意優良皮蛋的認證標示外，蛋殼表面是否有黑色不規則的斑點；剝殼後看蛋白部份是否有黑點，都可確保不會買到含重金屬的皮蛋。如果皮蛋蛋殼上有較大的黑色斑點，打開後也有細小的黑色斑點，則表示這顆皮蛋可能是有毒的，絕對不能食用。

09 鹹蛋、皮蛋

切皮蛋用的不是刀，是細線！

← 鹹蛋為何要用鴨蛋醃製

鹹蛋的製作方法有二種，一是將蛋浸漬在鹽水中，一是以紅泥敷製的古老方法。至於蛋類的選擇，一般有鴨蛋及雞蛋兩種。鴨蛋毛細孔較大，鹽分滲入的速度較快，此外鴨蛋蛋黃中所含的油脂較多，製成的鹹蛋黃較油潤而不乾澀。

而雞蛋的毛細孔較小、蛋膜較厚、蛋白含水量高，所以蛋黃多會沈在底部，蛋白口感也會類似果凍，比不上鴨蛋好吃與美觀。這也就是爲什麼傳統鹹蛋多是以鴨蛋來製作了。

正因爲鹹蛋是藉由鹽分的滲透來作成的，所以蛋殼自然要承受比較大的壓力，而鴨蛋的蛋殼硬度比蛋強，所以採用鴨蛋製作鹹蛋也較不易發生破殼的情況。

← 好吃的鹹蛋怎麼挑

品質好的鹹蛋，挑選時以蛋殼表面完整乾淨、無霉斑者爲佳；再用

手掂一掂有沉重感，搖晃時應會有輕微的水盪感。選擇鹹蛋時不妨先拿起來對著光源瞧瞧，優質的鹹蛋蛋黃呈橘紅色，形狀渾圓，蛋黃靠一邊，蛋白清亮透明。如果蛋白、蛋黃皆呈灰黑色，或混在一起成湯水狀，就表示鹹蛋可能已壞掉了。而蛋殼上如有斑點、橘色油影者，也是鹹蛋不夠新鮮的徵兆。最後是聞聞看有無腐臭味，正常的鹹蛋應只有淡淡的鹹腥味，如果聞起來很腥臭，最好避免食用。

← 如何挑選新鮮的皮蛋

皮蛋是一種特殊的蛋加工品，通常是以鴨蛋當做原料，把蛋浸漬在強鹼溶液中，使蛋中的蛋白質產生變化，變成凝膠狀的物質，改變色澤並產生特殊的風味。皮蛋中蛋白質與脂肪的含量都與新鮮雞蛋相當，礦物質（鈉與鐵）與維生素E的含量比新鮮雞蛋高，維生素A與B群，則在加工過程中被破壞光了。至於選購時，注意以下幾個要點即可：

1.看外表：

外表完整，顏色呈灰白色者爲佳。

2.掂重量：

將皮蛋拿起來掂掂重量，若是感覺手感較沉的，肯定也是品質不錯的皮蛋。

3.用力搖：

將皮蛋用力搖晃，若無聲響發出，也是品質不錯的皮蛋。

← 教您切皮蛋不用刀

切皮蛋用的不是刀，是細線！取一根細線一端用牙咬緊，另一端則拉緊，用手將剝掉外皮的皮蛋放在線上分切，速度又快，切好的皮蛋也會非常整齊美觀。

鹹蛋苦瓜

（2人份）

材料

苦瓜1條；鹹蛋1個；蔥2支。

作法

1. 鹹蛋去殼、切碎；苦瓜洗淨，切半、去籽，切薄片備用。
2. 起油鍋，放入苦瓜片炒至熟軟，撈出備用。
3. 將鹹蛋放入鍋中用餘油炒至冒泡，再加入蔥花及苦瓜片，一同拌炒至完全入味即可。

Q&A 如何煎魚不黏鍋、不破皮？

煎魚最怕就是魚皮黏鍋，甚至是魚肉就碎散，那就完全破壞了菜餚的美觀。其實只要在煎魚前先用生薑在鍋底抹上一層薑汁，再倒油加熱並放魚下去煎，就能保持魚體的完整。另外煎魚前先在魚體上抹上薄薄的一層麵粉，不僅下鍋時不會噴油，魚皮也能保持不破、完整。

10

魚類

煎魚前記得魚身表面要擦乾，發生油爆的機會就會少很多喔！

← 輕鬆去除魚鱗、清洗內臟

可先用食醋在魚身上擦拭一下，再與魚鱗成反方向的方式用刮刀刮除，輕鬆又省力。另外也可用沸水澆淋魚身，再用小湯匙輕輕刮，魚鱗就會輕鬆剝落！

← 如何去除魚身上的黏液

魚體上的黏液原本是在保護魚一旦離水後，水分不致過快流失，而這種黏液卻會在我們烹調時，影響菜餚的口感，因此在烹調前，記得先在清水中滴入幾滴植物油，再用手搓洗一下魚體表面，黏液就可輕鬆洗去了。

← 教你一眼看穿冷凍魚

通常冷凍魚的眼球不像鮮魚飽滿，魚體表面的光澤較差，解凍後雞

肉彈性更糟，有一股魚腥臭味。儲存過久的冷凍魚，頭部甚至還會有褐色斑點，腹部則黃黃的，這代表魚的脂肪已經變質，萬不可食用。

← 如何讓冷凍魚回鮮

其實可以先將冷凍魚放在冷的鹽水中，使其化凍，而魚肉中的蛋白質遇到鹽會逐漸凝固，待燒製時再加入少許米酒或醋，就能讓冷凍魚的肉質恢復鮮嫩、沒有腥味。另外若是使用冷凍魚燉湯，也可在湯汁中加入一些鮮奶，會使湯的味道更接近鮮魚湯唷。

← 煎魚時的注意事項

煎魚時，魚在下鍋前，魚身一定要乾，煎鍋溫度要高，油也要放的比炒菜的份量再多一點；下鍋後，待魚的一面煎至呈金黃色，先搖動鍋子確定魚皮沒有粘鍋，再將魚翻至另一面，待兩面都煎至呈漂亮的金黃色即可。

← 如何讓炸魚的油不變髒

一般人炸魚前都會先將魚塊用醬油醃過，因此一放進油鍋中炸完，整鍋的油也是黑呼呼的了，實在是十分可惜。但是，只要在炸魚前改用鹽、料酒來拌醃，就能避免整鍋油變黑、變髒的狀況。

← 如何預防炸魚時濺油

其實只要在油鍋中加進一點點的鹽，就能預防熱油噴出來囉！

← 魚片怎麼炒，才不會碎散

炒魚片記得要用新鮮的魚，魚片先用適量的鹽、蛋清及太白粉拌勻沾裹一下，下鍋前再先用油滑一下鍋底，待油溫約四分熱時放入魚片，

柚醋拌燻鮭魚

（2人份）

材料

煙燻鮭魚100公克；小黃瓜2條；甜椒1個；月桂葉2片。

調味料

A料：葡萄柚醋1大匙；橄欖油5C.C；黑胡椒少許；鹽1小匙。

作法

1. 月桂葉以熱水略做漂洗後取出，與A料調勻做成淋醬備用。
2. 小黃瓜洗淨、去頭尾；甜椒洗淨、去蒂及籽，與小黃瓜均切成條狀。
3. 將煙燻鮭魚攤開，放入適量的小黃瓜條及甜椒條，仔細包捲起來，放入已預先熱好的烤箱中烤約10分鐘。
4. 取出烤好的鮭魚捲，淋上作法1之淋醬即可食用。

魚片只要呈白色狀，就記得撈出瀝去油分。最後鍋底再留些許油，爆香蔥、薑、蒜，放入魚片拌炒，最後再勾薄芡，炒出來的魚片就會非常鮮嫩整且潔白了。

← 如何去除魚的腥味

基本上我們在市場買回的魚，多半已經先叫商家殺好了，因此，只要在烹調前沖洗乾淨就即可；但其實有一個確保魚肉不腥臭的小祕訣，在這邊就偷偷告訴大家：魚身的脊椎大骨邊緣，多半都還會殘留一點血沒有洗淨，而這多半就是魚腥味的來源。此時，記得用牙刷輕輕地將附著在脊椎骨上的殘血刷洗乾淨，這樣就能確保魚肉在烹調後也不會有腥味了。

← 如何確定蒸魚已熟，肉質剛剛好

其實只要掌握一個原則，保證您蒸出來的魚肉一定好吃又不怕沒熟。原則上就是採用「16兩魚肉：蒸8分鐘」的方式來蒸煮，既不用擔心魚肉半生不熟，也不用害怕魚肉蒸過頭，肉質過老，不好吃。



教您魚類剩菜回鍋煮，仍美味！

一般魚類菜餚放涼後，就會產生一股腥味，設因為魚肉中殘留的三甲氨又出來作祟的原因，此時即使再回鍋加熱，腥味反而只會越重而已。其實，若是真要將魚類剩菜回鍋再吃的話，可以再回鍋煮時加入一點料酒或是醋，就能恢復原有的鮮美滋味，何不試試呢？

醋拌虱目魚

（2人份）

材料

虱目魚肚1片（約200公克）；薑3片；蔥1支；大蒜2顆；九層塔1支。

調味料

A料：蘋果醋2大匙；白醋1大匙；醬油1小匙；香油少許。

作法

1. 蔥洗淨、切段；大蒜去皮、切片；虱目魚肚洗淨、瀝乾；九層塔洗淨、去老莖均備用。
2. 鍋中加入半鍋水煮滾，先放入蔥段、薑片及蒜片煮滾，再放入虱目魚肚後熄火，蓋上鍋蓋，讓虱目魚肚浸泡約15分鐘。
3. 取出虱目魚肚，放入盤中，淋上事先調勻的A料，並擺上九層塔即可。

Part 5

教您熬好湯～食材與時間的美味拔河…

481~511

中國人強調「藥食同源」，故此在飲食中最爲重要的便是「燉湯」了！利用各種溫和的中藥材，加上豬、雞、魚及各式蔬果食材熬煮成湯。在燉湯烹調過程中，更是秉持「不加水、不掀蓋、簡單調味」爲原則，比起一般菜餚料理大火快炒、油炸的方式，對於體質的調養與日常養生保健，功效可說是非常大喔！

Q&A 如何讓湯汁不渾濁？

食材在下鍋熬煮前先用大火煮沸，一方面有助去腥味，另外也可以將骨頭中的雜質、血污、塵垢逼出來，避免湯汁渾濁。

01 燉湯的材料

燉湯通常使用動物性食材，豐富蛋白質是湯鮮味的主要來源。

← 食材鮮度與篩選，湯汁美味關鍵

其實燉湯的技巧不難，只要掌握以下提供的幾項注意事項，您也可以煲出一鍋好喝又營養的湯唷！

●食材選擇：

這是好湯的關鍵所在。用於燉湯的原料，通常爲動物性原料，如雞、鴨、豬瘦肉、豬腳、豬大骨、火腿、魚類…等。採購時應注意必須新鮮、無異味、血水少；這類食品多半含有豐富蛋白質，是燉湯鮮味的主要來源。

●食材鮮度：

這邊指的並不是傳統「吃現殺」的新鮮。是指魚、畜、禽殺死後的3～5小時之內，魚類、家畜或家禽肉所含的各種蛋白質、脂肪…等成分，分解爲人體易於吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。

← 添加新鮮雞血，讓濃湯變清澈

使用排骨、雞或鴨…等原料燉製的湯，多半容易出現「湯濃、油厚」的現象，此時可在湯中加一點新鮮雞血，就能讓湯汁變清澈唷！

← 燉湯加番茄，鹹湯可變淡

如果燉湯太鹹，卻又無法補救時，不妨加進幾片番茄進去，鹹度就會明顯減輕。

← 鍋底墊骨頭，預防湯焦糊

製湯的原料容易沉入鍋底，一旦疏忽攪動，就很容易變糊煮焦了；此時，可以先在鍋底墊幾塊大根的豬骨頭，不僅可以增加湯中的鈣質，也可避免湯汁焦糊喔。

← 冷水下材料，湯汁不走味

其實冷水下料會比較好，因爲熱水會使材料的蛋白質迅速凝固，鮮味不易滲出，因此，在煲湯時，記得冷水下材料，以確保湯底的味道不會變質。



「飛水」指的是什麼意思？

用雞、鴨、排骨等肉類煲湯時，先將肉在開水中川燙一下，這個過程在廣東人的術語就叫做「出水」或「飛水」，不僅可以除去血水，還去除掉一部分脂肪，避免湯汁過於肥膩。

蔬菜精力湯

（1人份）

材料

牛肉50公克；馬鈴薯、番茄各1個；紅蘿蔔、洋蔥各1／2個；高麗菜1／4個；蔥末、香菜末各10公克。

調味料

米酒1／2杯；鹽、糖、白胡椒粉各少許。

作法

1. 高麗菜葉洗淨、以手撕成大片；馬鈴薯及紅蘿蔔洗淨、去皮，切成約3 × 4公分大塊；洋蔥及大番茄洗淨、切塊均備用。
2. 牛肉切塊、川燙、去血水、撈起備用。
3. 取一只鍋子、加水煮滾，放入洋蔥塊、蔥末、香菜末、鹽、米酒及糖一起熬煮半小時。
4. 再加入馬鈴薯塊、紅蘿蔔塊、番茄塊及高麗菜葉續煮約10分鐘。
5. 熄火、盛裝，撒上少許白胡椒粉即可。

Q&A 燉湯記得大火煮沸、小火慢煨！

煨湯時火候控制的要訣是「大火煮沸、小火慢煨」，可使食物中所含的蛋白質盡可能地溶解出來，使湯鮮醇味美。建議在煲湯使將食物的溫度長時維持在攝氏85℃～100℃之間為佳。

02

燉湯的技巧

燉湯時的摻水量，通常是主要食材份量的3倍。

← 材料不一樣，下鍋時間也不同

不同的材料，需要不同的水溫，例如用新鮮的材料，如雞、鴨、排骨來燉湯，材料就應再水開了或是即將沸騰時加入；而若是使用醃過的材料，例如火腿跟臘肉…等，則宜冷水下鍋。

← 水與原料的比例，3：1最理想

燉湯時的用水量通常是煨湯的主要食品重量的3倍，同時應使食品與冷水一起受熱，即不直接用沸水煨湯，也不中途加冷水，以使食品的營養物質緩慢地溢出，最終達到湯色清澈的效果。

← 燉湯時不建議用多種肉類混煮

其實食物有固定的搭配模式，才能使營養素達到互補作用，如海帶燉肉，酸性的肉與鹼性的海即能帶到組合效應。另外爲使湯的口味純

正，一般建議不要用多種動物食品一同燉煮。

← 燉湯時調味料不要多

燉湯時記得注意調味用料投放順序，特別注意熬湯時不宜先放鹽。因鹽會使原料中水分排出，蛋白質凝固，鮮味不足。另外在湯中適量放入味精、香油、胡椒、姜、蔥、蒜…等調味品，使其別具特色，但注意用量不宜太多，以免影響湯的原味。另外「飯前喝湯，苗條健康；飯後喝湯，越喝越胖」，這有一定的道理。飯前喝湯，讓胃部分充盈，可減少主食的攝取；而飯後喝湯，反而容易引起營養過剩。

← 讓煲湯更美味的秘訣

1.控制火候：

例如燉奶白湯要用大火，使用動物性材料燉湯，要先用大火，再改小火慢燉。

2.原料冷水下鍋：

這樣才不會一下子讓材料的雜質全給逼出來，使湯汁變得很渾濁。

3.加鹽適量：

加鹽時間過早，會使肉質變硬，因此一定要在燉湯即將完成之際，再加鹽調味。

4.不要撇去浮油：

這層浮油有助於湯中的養分及鮮味不逸失，也有保溫的作用。

← 選錯鍋具，湯汁影響流失多

煲湯以選擇質地細膩的砂鍋爲宜，但劣質砂鍋的的瓷釉中含有少量鉛，煮酸性食物時容易溶解出來，有害健康。另外，內壁潔白的陶鍋也很好用，値得推薦。

南瓜排骨湯

（1人份）

材料

南瓜1個；排骨370公克；大蒜10公克。

調味料

鹽少許。

作法

1. 南瓜去皮、洗淨、切小塊。
2. 排骨洗淨、川燙去血水，撈起、瀝乾水分備用。
3. 取一只深鍋，加入適量清水，再放入南瓜塊、排骨、蒜瓣，先以大火煮滾
4. 再加鹽調味，轉小火續煮約20分鐘即可。



何謂煲湯的「三煲四燉」、「五忌」？

1.三煲四燉：這句話是廚師慣用的專業術語，「煲」一般需要2至3小時，「燉」則需要4小時的功夫。「煲」就是用小火煮食物，慢慢地熬，可使食物的營養成分完全溶解在湯水中，易於人體飲用後消化和吸收。煲湯雖在烹製過程上很繁瑣，但是只要原料調配合理，加上「三煲四燉」的原則即可。記住火力不要過猛，以湯汁沸騰程度為準，之後再改小火、開鍋蓋慢燉。

2.五忌：

- 中途勿加冷水：因為正在加熱中的肉類一旦遇冷便會收縮，使蛋白質不易溶解出來，湯汁便會失去原有的鮮香味及營養。
- 別太早放鹽：太早放鹽會使肉中的蛋白質凝固，不易溶解，使湯色發暗，濃度顯得不夠。
- 放入過多辛香料：加入太多的蔥、薑、料酒…等調料，會影響湯汁本身的原汁原味。
- 勿過早加醬油：以免湯味變酸，顏色也變暗、發黑。
- 別讓湯汁大滾大沸：以免肉中的蛋白質分子，因運動激烈而使湯汁變渾濁。

← 用金屬材質的鍋子燉湯，容易中毒

有些人會用金屬鍋煲湯，如鋁、鐵、銅等。這些金屬容器加熱後，容易破壞食物中的維生素，改變蛋白質的結構，影響食物的口味，尤其嚴重的是一些金屬的器皿如鋁鍋，長期使用可能會引發老年癡呆，因爲食物中所含的動物體內酸性的氨基酸溶於湯中，人食用後容易中毒。

← 砂鍋燉湯比較好的原理

用砂鍋煲湯能保存食物原有的口味。不僅如此，紫砂中還富含人體所需的多種微量元素，能分解脂肪，降低膽固醇的含量，減少油膩。

選擇紫砂鍋來煲湯是第一步，其實紫砂鍋的使用也很有講究，煲湯

有隔水燉和不隔水燉兩種方法。平常居家用的多是不隔水燉，就是把原材料放在鍋裏，然後直接放到爐子上加熱；隔水燉則是把燉盅放到水鍋裏，蓋緊鍋蓋，用旺火將水始終燒得滾開，依靠蒸氣的溫度和壓力把原材料燉熟。隔水燉出來的湯受熱均勻，能保持材料的原汁原味，讓湯味更濃郁。

← 加牛奶或啤酒，魚湯更鮮美

製作魚湯時，可以添加一些牛奶或是啤酒，有助於魚湯的鮮味更加濃郁唷。

← 如何做出漂亮的<蛋花湯>

其實可以在蛋液中加入適量的藕粉或是太白粉打勻，當湯汁沸騰時再慢慢倒入蛋液，就能做出漂亮且微帶稠度的蛋花湯了。

← 如何讓魚湯變奶白色

其實只要讓油與水充分混合，就能做出奶汁的效果。

1.魚洗淨後不要抹鹽，否則蛋白質會凝固，湯汁也就不會變奶白色了！

2.魚煎好後要加熱水，因爲熱度會使蛋白質被溶解出來；若是加冷水，那也就只是清湯一碗了。

← 煲魚湯，如何確保魚身不變形

魚先用油煎過，待魚皮固定，就不易在燉湯時脫離，讓魚肉碎爛，湯汁也不會有腥味出現。

← 滾水時下材料，魚湯才不腥

這是因爲在滾水狀態時，材料會在鍋內不斷翻滾，不致黏鍋，就能

芥菜煨雞

（1人份）

材料

棒棒雞腿80公克；芥菜100公克；香菇1朵；小魚乾5公克；薑1小片。

調味料

米酒1/4小匙；鹽1/5小匙。

作法

1. 雞腿切塊、去皮，用沸水燙過去除血水；香菇泡軟切大塊；芥菜洗淨、切大片均備用。
2. 燒一鍋水，投入雞塊、小魚乾、香菇及薑，煮開後去除湯面的雜質，轉小火燜煮20分鐘左右。
3. 將處理好的芥菜放入煮好的雞湯中再煮沸，熄火前加調味料即可食用。

避免腥味產生。反之若是冷水時下材料，需要等一段時間水才會沸騰，材料就會沉在鍋底，這是即便水滾了，材料也不一定會浮起，魚腥味自然就會產生了。

← 煲湯用的材料，不用切太小塊

其實因爲經過長時間的熬煮，燉湯用的食材基本上都已經呈現軟爛的狀態了，若是切太小塊，反而容易因爲破碎或是融化在湯汁中，使湯汁顯得渾濁；此外食材在長時間熬煮後，養分也多半融解在湯汁裡，所以這些食材即便丟棄不吃也無大礙。

← 教您烹調簡易奶味湯

將二個雞蛋順同一方向打勻備用，再於鍋中加入適量豬油燒至7分熱，倒入蛋汁煎烤，待二面均煎好後，加入適量白開水，以大火燒至湯汁呈奶白色，再加入適量調料略做調味，就是一碗簡單又營養的奶湯。

← 蛤蜊湯如何煮才會湯鮮肉嫩

先將蛤蜊煮至略微開口，撈起放在湯碗中備用，再取一只鍋子另做湯底，待要食用時再將湯汁淋在蛤蜊上面即可，切記，蛤蜊不可煮太久，以免肉質變硬，讓口感變差。



如何煲出誘人的奶白湯？

其實只要讓油與水充分混合，就能做出奶汁的效果。通常需要先以大火煮滾，再轉中火持續加熱，讓它一直處在沸騰狀態。因為這樣有助於脂肪乳化，並能均勻分散在湯中，同時也能加速湯裡面的蛋白質顆粒撞擊，使蛋白質結成團狀的白色小顆粒。基本上，燉奶白湯至少需要三個小時以上才能完成，所以需要一點耐心才行喔。

木瓜燉魚

（1人份）

材料

青木瓜80公克；鯉魚1尾（約200公克）；水1500C.C；米酒3大匙。

調味料

鹽適量。

作法

1. 鯉魚洗淨、去鱗備用。
2. 青木瓜洗淨、切塊，放入鍋中先以大火煮滾，再轉小火燉煮約半小時。
3. 最後將鯉魚放入一起煮熟，起鍋前加鹽和米酒調味、去腥即可。

Part 6

素食也好吃～新手廚藝升級的訣竅…

512~566

在吃慣大魚大肉之後，很多人都逐漸向自然靠攏，可能改吃蛋奶素，也可能只吃青菜水果，總之就是將這些魚魚肉肉摒除在自己的口腹之欲外，轉而訴諸最天然、無負擔的飲食方式。不過無論如何，選擇對自己的身體最無負擔的飲食方式，的確是最佳的生活之道。畢竟健康無價，這是用什麼奇珍異寶都換不來的東西，大家可是一定要多加珍惜唷！

Q&A 如何炸出外酥內嫩的＜黃金豆腐＞？

記得要使用俗稱卡世達粉的「蛋黃粉」來做炸衣，將蛋黃粉與中筋麵粉均過篩後拌在一起做成裹粉，再將豆腐的每一面均仔細沾到，放入攝氏180℃的油鍋中炸成金黃色即可。千萬記得粉料一定要過篩，因為粉料的顆粒均勻，才能保證豆腐的均勻沾裹，炸出來的豆腐才不會一塊黃一塊白。

而中筋麵粉筋度剛好又含有蛋白質，可以吸附豆腐油炸後跑出來的多餘水分，也就不會有皮歸皮，豆腐歸豆腐的狀況，呈現的是金黃色、外觀漂亮的外皮。

01

豆製品

將豆腐浸泡鹽水中備用，烹調時比較不易碎爛喔！

← 如何挑選新鮮的豆腐

首先我們要了解，豆腐本身的顏色是略帶微黃，因此若成品色澤過於死白時，就有添加漂白劑之嫌。再者，豆腐本身是高蛋白質產品，容易腐敗，因此傳統市場所販售的老豆腐會比一般盒裝豆腐的充填豆腐更不耐久藏，應多加留意。

此外當盒裝豆腐的包裝有凸起，內部產品混濁、水泡多又大，封膜有破裂以致漏水或縮水…等現象時，便屬不良產品，絕對不可購買。最後，在選購時應注意製造與保存時間，並於購買後盡快食用完畢，以免風味流失。

← 豆腐要如何輕鬆保鮮

傳統的豆腐買回後，應立刻泡在冷水中放冰箱冷藏，待要烹調前再取出，但也最好不要超過四小時，以保新鮮。盒裝豆腐較易保存，但仍須置於冰箱中冷藏，以確保在保存期限內不會腐敗。

從冰箱中取出的豆腐最好一次食用完畢，以免因品質敗壞而影響健康。至於凍豆腐則須放在冷凍庫中保存，若無法一次食用完畢，可依所需的份量切割使用，剩餘的部分則再放回冷凍中，以待下次運用。

← 板豆腐&盒裝豆腐的保存方法

豆腐是高蛋白質的食品，很容易腐敗，尤其是傳統市場販售的板豆腐較盒裝豆腐易遭到污染，應多加留意。

1.盒裝豆腐：

需要冷藏，宜到有良好冷藏設備的場所選購。當盒裝豆腐的包裝有凸起，裡面豆腐則混濁、水泡多且大，便屬於不良品，千萬不可選購。

2.傳統板豆腐：

傳統板豆腐很容易腐壞，買回家後，應立刻浸泡於水中，並放入冰箱冷藏，烹調前再取出。取出後不要超過4小時，以保持新鮮，而且最好在購買當天食用完畢。

盒裝豆腐較易保存，但仍須放入冰箱冷藏，以確保在保存期限內不會腐敗。若無法一次食用完畢，可依所需的份量切割使用，剩餘的部份再置回冷藏室，方便下次再使用。

← 傳統板豆腐&盒裝豆腐有何不同

傳統板豆腐與盒裝豆腐的最大差異，在於所含的鈣含量，「這是因爲兩者使用不同的凝固劑」。

傳統板豆腐是將黃豆泡水後，經磨漿、煮沸，分離豆漿與豆渣，在

豆漿內加入苦汁（氯化鎂及氯化鈣），或硫酸鈣（石膏）後，用布充分壓乾後製成。

盒裝豆腐的凝固劑則是使用葡萄糖酸類脂（GDL），使蛋白質發生酸凝固，所以沒有含鈣。盒裝豆腐因爲不再以石膏作爲凝固劑，膽、腎結石的人可放心食用。豆腐本身的顏色是略帶點微黃色，如果色澤過於死白，有可能添加漂白劑，則不宜選購。

← 豆腐先裹粉，油炸時不噴濺

炸豆腐只能使用一種材料，就是太白粉，記得將豆腐均勻裹上太白粉，分次油炸，這樣成品的熱度前後一致，油炸時也能預防噴油。

← 先泡鹽水，豆腐不碎爛

可以先將豆腐泡在鹽水中，就可以避免豆腐在烹煮時容易碎爛。

← 先蒸再煮，豆腐更易入味

豆腐烹煮前先蒸過或用沸水燙過，一方面可以去除豆腥味，另外經過加熱處理後的豆腐也較易定型，形狀容易不碎散，便於掛糊或吸收湯汁，讓菜餚更入味。

← 如何讓油豆腐烹煮入味

油豆腐是將豆腐油炸而成的加工製品，所以表面會有一層油脂，而油脂會使調味料不易滲入豆腐中，因此油豆腐要先去油才能紅燒入味。一般的作法將油豆腐放入滾水中煮一煮，待將多餘的油脂煮出來之後，就能與其它食材與調味料一同烹煮，保證入味又軟嫩喔。

鮭魚拌豆腐

（1人份）

材料

鮭魚1片（50公克）；盒裝豆腐1／2盒（約140公克）；蔥末1小匙。

調味料

A料：薑、蒜、酒、香油、鹽各1／2小匙。

B料：香油1／2小匙。

作法

1. 將鮭魚洗淨、切小塊備用。
2. 豆腐洗淨、切成小方塊，並將豆腐鋪於盤底。
3. 鮭魚丁以A料拌勻醃約30分鐘，鋪在豆腐上，並將剩餘的醃漬液淋於魚塊上。
4. 放入微波爐以中微波煮約5～10分鐘，食用前撒上蔥花和B料即可食用。

← 干絲要如何處理才會柔軟好吃

市面上見到的干絲多半已加工處理過，因此質地較結實、堅硬；若直接用來做涼拌菜，口感容易顯得過分乾硬，不好吃。此時，可將剛買回的干絲用鹼水或小蘇打水泡軟，再放入滾水中燙煮一遍，藉以消除鹼味。這時的干絲不僅柔軟且容易入味，絕對是製作涼拌菜的最佳食材。

← 如何挑選新鮮的豆腐乾

豆腐乾則是用木板擠壓排出水分，不斷反覆擠壓，直到形成凝固塊狀後再以五香香料或醬油滷煮、薰染、上色即可。挑選豆腐乾時以體型完整、無破損，聞起來沒有酸敗味，觸感堅實不會有軟爛的感覺，即是新鮮的產品。

← 豆腐乾快速入味法

可以先將豆腐乾用鹽水煮過，一方面讓豆腐乾吸足鹽味，那就不會再去吸取其它鹹份或香氣，反而能留住黃豆特有的清香；另外記得不要一次把所有材料全部一起下鍋滷，這樣會讓香氣全被豆腐乾吸光光，應該一樣一樣慢慢添加。最後則是不要一直用高溫滷製，一方面香料容易變質，另外到豆腐乾內部也容易呈現蜂窩狀，影響口感。



滷豆乾時記得別開大火！

這是因為一直用大火滷製豆乾，會使豆乾內部容易產生蜂窩狀的小孔洞，不僅影響口感，也會讓豆乾吸進過多的滷汁，容易過鹹。

碧螺腐釀

（1人份）

材料

油豆腐6塊；蝦仁40公克；豬絞肉35公克；蔥1小段；碧螺春3公克；薑少許。

調味料

A料：酒1／2大匙；糖2小匙。

B料：鹽少許；醬油1／2湯匙。

作法

1. 油豆腐去心備用；茶葉以熱水泡開，留下茶湯、茶葉瀝乾水分、放入鍋中油炸後取出備用。
2. 豬絞肉、蝦仁均剁成細泥狀，加入油炸過的茶葉末、薑末、少許茶湯及A料一起拌勻。
3. 均分成4份，依序填入油豆腐中。
4. 起油鍋，爆香蔥段後撈除不用，再放入油豆腐、B料及剩餘茶湯，加蓋燜煮至湯汁收乾即可。

Q&A 如何挑選（乾）香菇？

挑選香菇時，記得以外表決定新鮮度，乾燥度佳、菇型完整、有厚度、表面帶深褐色，而傘內顏色以米白色的最好。不過傘內太白也不見得是好，若有黑點的則屬於不良品；用手摸起來外表粉粉的、有一種快散掉感覺的，那是表示香菇已出現黴菌。另外質佳的乾香菇聞起來有股自然香氣，聞起來有霉味的香菇，千萬不要購買。

02 菇蕈類

菇類會因吸收水分而降低味道，因此建議不要用水洗比較好。

← 菇類究竟該不該泡水清洗

菇類會因爲吸收水分而降低味道，因此還是不要用水洗比較好。但您若是擔心髒污的話，不妨用手從傘頂輕輕敲打，皺褶部位的髒污就會被拍落；另外也可使用濕布輕輕擦去表面的髒污就好。

← 泡水後再微波，乾香菇輕鬆泡發

用冷水泡發乾菇，再弱微波5分鐘，微波爐能迅速吸走蘑菇的水分，乾菇就能輕鬆泡發了。

← 如何挑選質佳的冬菇

冬菇大致分爲花菇、香菇跟厚菇三種，香菇以體圓質脆、外型整齊爲上品；花菇與厚菇形狀相同，但花菇帶有花紋，厚菇則是平整光滑。

厚菇肉薄片大，呈茶黃色，品質比花菇及香菇差一些；冬菇形狀飽滿、整齊，香味較濃者為佳，有蟲蛀的品質較差。

教您用蔥辨識有毒的蘑菇！

可用蔥白在蘑菇上擦一下，若蔥白的切面變成青褐色，那就表示這個蘑菇有毒，千萬不可食用。

← 清洗蘑菇時不要泡水

一般用水浸泡蘑菇的方法是不對的，因為這樣反而會使蘑菇在烹調時生出更多的水分，影響口感。最好的方式應是用濕布一個一個擦乾淨，吃不完的蘑菇再用紙袋裝好，放入冷藏室冷藏即可。

← 傘面劃花，菇類容易掛芡汁

在菇類的傘面上劃花，即可讓菇類更易入味，並輕鬆掛注芡汁。另外清洗菇類時切勿用水浸泡，以免烹調時生水，芡汁就更不容易吸附了。

← 菇面皺折越多，表示越不新鮮

選購菇體時，要挑外觀完整、無腐傷、褐化者，雖然菇類在運送過程中難免會因碰撞而造成損傷，但是存放的時間越久，因為酵素作用，損傷的傷痕就會越擴大；如果是洋菇，就要注意菌柄底部的顏色如果已經變成褐色，則代表存放時間過久，容易不新鮮。

一般菇類的菌傘表面都是光滑的，除非是像花菇、巴西蘑菇或是猴頭菇等乾燥菇類例外，其它香菇、洋菇等都表面都該選擇光滑無傷者，如果是木耳、鮑魚菇等也是要選擇其中一邊的表面是光滑的為佳，表面皺折越多則代表菇類越不新鮮。

香辣拌鮮蔬

（1人份）

材料：

鮮香菇3朵；日本真姬菇5朵；紅、青甜椒、洋蔥各1／4個；玉米筍2支；紅辣椒、青辣椒各1／2支。

調味料

A料：鹽1／2小匙；紅酒醋、糖、胡椒粉各1小匙；橄欖油1大匙。

做法：

1. 紅甜椒、青椒均洗淨後切成條狀；紅辣椒、青辣椒均洗淨、去蒂及籽，切成小段；洋蔥去皮，切成小塊。
2. 鮮香菇洗淨，對切一半，與日本真姬菇及玉米筍分別放入滾水中燙熟，取出，放入冷開水中略微浸泡，取出。
3. 所有的材料排入盤中，食用時淋上調勻的加入A料調味即可。

蝦仁金針河粉卷

（2人份）

材料

河粉2片；蝦仁150公克；荸薺5個；絞肉20公克；金針菇50公克；四季豆6支；薑末1大匙；香菜1支。

調味料

A料：鹽、鮮雞粉各1小匙；胡椒粉1／2小匙；蛋白1個；太白粉1小匙。

B料：鮮雞粉1小匙；蠔油2小匙；香油、鹽、糖各1／2小匙；水1／2杯。

做法

1. 金針菇洗淨，切除根部；四季豆洗淨，去頭尾，放入滾水川燙，撈出瀝乾水分；香菜洗淨備用。
2. 蝦仁去腸泥、洗淨；荸薺洗淨與絞肉一起剁碎，加入薑末拌勻，再加入A料拌勻做成蝦餡備用。
3. 河粉攤開，均勻抹上蝦餡，放入適量的金針菇及四季豆包捲起來，排盤備用。
4. 淋入調勻的B料，移入蒸籠中，以大火蒸約5分鐘，取出、擺上香菜裝飾即可。

← 選購菇類也要看產季唷

在菇類的栽種條件上，如果能在其本身的產季正常採收的品質最佳，因爲天氣、環境、溫溼度都是最適合的狀況，菇類本身的吸收能力也越好，最能維持良好的品質和口感，營養價值也會相對的提高，就像是香菇、洋菇、木耳和秀珍菇、鮑魚菇等，溫度對它成長的影響很大，雖然一年四季都可以栽培、採收，還是有某一些時期品質會比較好，盡量選擇當季的菇類不但價格較低廉，口感也會越好；而像是金針菇、杏鮑菇和鴻喜菇等都是室內自動化溫控栽培，就比較不受季節的限制。

← 如何挑選黑木耳

質佳的黑木耳朵面大而乾淨，光滑油潤且呈黑色，背面則呈灰色；用手摸起來有乾燥感，質輕，聞起來清香無怪味。

← 如何一眼看出假的黑木耳？

一般說來，假的黑木耳有苦澀味，如有鹹味則是泡過鹽水的，有甜味則是用糖浸漬的。另外，摻假的黑木耳發炮時會沉到水底，泡發後還會有黏手的觸感。

← 用太白粉水，快速洗淨黑木耳

在溫水中加入適量太白粉，再將黑木耳放入並手細細搓揉，就能將黑木耳上面附著的髒污搓起來，之後再用水沖去太白粉末及髒污即可。

← 泡發黑木耳，時間可靈活掌控

浸泡黑木耳的時間可以依個人需要或喜好調整，喜歡吃脆一點的人，可以縮短浸泡時間；但是在泡發黑木耳時最好使用冷水，以免營養流失。

← 如何挑選質佳的銀耳

銀耳要挑色白帶微黃者爲佳，呈暗黃色者次之，形狀要大朵而疏鬆，耳肉厚朵型完整，看上去沒有雜質，聞起來也沒有異味的較好。

← 溫水浸泡銀耳最適當

先將銀耳摻雜的雜質挑除，放入溫水中浸泡半小時，摘去硬根並洗靜後，再用冷水浸泡，待銀耳完全軟化即可。

← 如何挑選上等的竹笙

竹笙大多仰賴中國進口，以福建及雲南兩地產量的最多，一般說來，前者大多人工培養，蒂頭較大、網狀粗、纖維厚，還可能帶有一種香水味；後者多野生，網狀細膩、用手壓的時候充滿了彈性，還帶有一股自然的香氣，形狀也比較大，屬於上品。

挑選竹笙的時候，除了看形狀的完整性及乾燥度之外，也要用手壓壓看，有彈性者爲佳；另外，顏色太白的有可能是漂白之虞，太黑則恐爲劣質品。另外提醒您，竹笙聞起來有一股特殊的酸氣，這是竹笙傍生於竹子旁的特性，可別誤以爲是壞了。

← 竹笙泡水，輕鬆漲發

直接將竹笙放入清水中泡發，浸泡約1個小時即可發透，屆時再取出洗去雜質、泥沙，放入盛有清水的盆中待用即可。

燕麥胚芽米飯

（1人份）

材料

胚芽米40公克；燕麥、鴻禧菇各30公克；乾海帶5公克。

作法

1. 鴻禧菇洗淨、剝小朵；乾海帶剪成小片；胚芽米浸泡2小時。
2. 將所有的材料、調味料及適量水（米：水＝1：1.2）放入鍋中，用電子鍋煮熟即可食用。

Q&A 山產乾貨該如何泡發？

其實一般的山產乾貨的泡發過程，遠較鮮味乾貨來得容易許多，因為少掉一個「去腥」的步驟，難易程度就差很多。山產乾貨的泡發步驟大都是將食材還原到充分漲發的狀態，所以基本動作大多為用溫水或用清水漂洗乾淨，再浸泡於溫水中備用即可。

但是要小心山產乾貨容易因為受潮而發霉或被蟲蛀食，因此在漂洗時的篩選步驟，也就相形更顯重要。

03 山產乾貨

乾貨優劣的關鍵在於乾燥程度，因此購買時一定要用手摸！

← 山產乾貨的挑選祕訣

1.用手摸：

買乾貨一定、一定要用手摸！乾貨優劣最重要的關鍵在於乾燥，製作過程夠不夠嚴謹，也可以從商品乾燥的程度得知，所以用手觸摸的訣竅在於感覺貨品乾燥度。

2.用眼看：

看大小、看好壞、看顏色……，總之，購買的時候一定要先看個仔細，而且不只看看這一落的貨，還要放眼看看其他的貨色，兩相比較之下，衡量價格與品質的差異。

3.用鼻聞：

乾貨如果出現質變，或是在製作的過程中加入添加劑，有時候可以

聞得出來，像是香菇聞到霉味，或竹笙、金針出現刺鼻的藥水味，都有可能是劣質品。

4.用嘴問：

問價錢、問產地、問處理方式，中國貨的價格經常「破壞市場」，但可能被魚目混珠，所以比價格不是唯一憑據，更重要的是，問問該怎麼辨別！可以不必盡信老闆說的話，但可以從老闆口中套出一些話，老闆們渾身上下都是經驗，多聊一點可以探得到更多辨識好壞的訣竅，十分受用！

← 教您如何保存乾貨

易受潮發霉的乾貨，在未食用前，應放置在通風處，或取出一餐可吃完的份量，裝好放入塑膠袋，並放在冰箱冷凍庫中，約可保存3個月。

← 選購紅棗的注意事項

手按紅棗，感覺堅實乾燥，肉質細者爲上品。若手感鬆軟，表示紅棗尚未乾燥透；觸手濕軟，則表示紅棗已受潮嚴重，不耐久藏。



紅棗蒂有孔洞，表示有蟲蛀！

選購紅棗時要注意果型、顏色及皺紋，特別注意蒂端，蒂端有穿孔或是黏有咖啡色粉末者，表示果肉已被蟲蛀食，肉核間可以看到一圈蟲屑。

← 如何選購品質較好的栗子

1.眼睛看：

栗子外殼鮮紅，帶有些許褐、紫、赭…等色、顆粒光澤度夠，品質

桂圓紅棗粥

（1人份）

材料&調味料

龍眼肉、蓮子各1錢；紅棗6個；小米1／2杯；冰糖適量。

作法

1. 蓮子洗淨、切對半；紅棗洗淨、去核備用。
2. 小米洗淨，再和蓮子、紅棗一同加水浸泡1小時。
3. 取一只深鍋，加入作法2之材料與龍眼肉和適量清水，放入電鍋煮熟後，再加入冰糖調味即可。

一般就較好。若外殼變色、缺乏光澤甚至帶黑影的，則表明果實已遭蟲蛀或受熱變質。

2.捏捏看：

用手捏捏栗子，如顆粒堅實，則表示果肉豐滿；如顆粒空殼、則表明果肉已乾癟或悶熱後肉已酥軟。

3.搖搖看：

可將一把栗子舖在桌上或放在手裏搖晃，有發出敲擊殼壁聲響者，表示果肉已乾硬、不新鮮。

4.比比看：

栗子有南栗和北栗之分，並非顆粒越大就代表越好。北栗一般顆粒較小，每500克在80顆左右，呈扁圓形、果皮薄、炒後容易剝殼、顆粒也較均勻，質量較好。

← 先川燙再冰鎮，栗子皮真好剝

可將生栗子放在沸水中燙幾分鐘，撈出後即可將硬殼弄破，殼肉自然分離，但要記得需重覆漂洗至鹼味完全去除了才行。

← 如何選購核桃

核桃以大顆圓整、殼薄白淨、果身乾燥、含油量大者爲佳；果仁豐滿爲上，乾而不黃者次之。帶有深核斑紋的「虎皮核桃」較差，仁肉要白淨新鮮，有所謂「菊花心」的油漬者，品質也不好。

← 浸泡淡鹽水，核桃肉易回鮮

乾掉的核桃肉如何回鮮？可將其放在淡鹽水中浸泡幾天，就能恢復原有的鮮嫩口感了。

← 大火蒸過，輕鬆剝除核桃外皮

將核桃放在蒸籠中以大火蒸5分鐘，再立刻放入冷水中冰鎮，就能輕鬆取出完整的核桃肉。

← 如何選購好吃的松子

注意觀察松子顆粒是否大而飽滿，上等的松子形體完整，顏色白淨。若是松子顏色發黑，表示已發霉；質佳的松子，觸感應該乾燥。

← 銀杏（白果）如何去殼、苦味

1. 乾鍋炒至發出卜卜聲，表示有一、兩粒開始爆裂即可，用烤箱也一樣，此時即可去殼取用。
2. 用鎚子鎚開白果的殼，然後將它的心拿掉就不會有毒了；另外還要記得去掉那層薄薄的外膜，就是一顆漂亮的白果了！
3. 白果去殼後用鹼水泡一下，再剝去外皮，放鍋中煮沸即可去苦味；而要解除白果果肉的毒性，最好將它連殼煮熟。

← 如何選購已充分乾燥的百合

品質穩定的乾燥百合，肉質觸手乾燥，顏色白淨且帶有光澤，通體沒有蟲蛀的跡象，每一片百合的大小甚至還是均等的狀態。

← 教您輕鬆泡發百合

可將乾百合放入一只大碗中，加入適量溫水，蓋上蓋子後靜置一段時間，待其充分漲發完畢，取出百合，沖洗多餘雜質後即可使用。

核桃糊

（1人份）

材料

核桃仁150公克；白糖、熱開水、牛奶各適量；太白粉4大匙；杏仁粉少許。

作法

1. 核桃仁加水，放入微波爐以強微波加熱10分鐘煮熟，以去除核桃的澀味，撈出後瀝乾，再以強微波烹煮3分鐘，取出攪拌一下，再以強微波炒香2分鐘，重複以上動作，直到把核桃炒至香味逸出為止。
2. 將核桃仁放入塑膠袋中，以敲肉棒將核桃仁細細敲碎（也可以放入果汁機絞碎）。
3. 準備一個碗，把在太白粉，開水，杏仁粉調勻備用。
4. 在湯鍋中放入適量清水，加糖煮至糖完全溶化，然後再加入核桃碎煮成核桃糊，待煮滾後倒入事先調好的作法3，以勾芡的方式拌勻即可。

← 簡易泡發蓮子的祕方

蓮子是由蓮藕的種子去殼加工製成，在泡發蓮子時，先用冷水略微浸泡後去掉蓮子心，這是因爲蓮子心特有的苦味，會壞菜餚的風味；另外請記得還需去除蓮子的外表的薄膜，再用冷水泡到合適的硬度爲止，這樣才可避免蓮子不易煮軟的窘境。

← 輕鬆去除蓮子皮&蓮子心

先用「沸水：食鹼：蓮子＝1000公克：25公克：250公克」的比例放在鍋中並蓋上鍋蓋略燜片刻，再將蓮子放在乾布上反覆推搓至蓮子外皮脫落爲止。記得動作要快，因爲一旦蓮子冷卻後變得膨脹，就不容易脫掉蓮子皮了；另外，蓮子心可再蓮子泡軟後再用牙籤捅掉即可！



用蘇打發過的原料，別再加熱泡發！

這是因為原料經過蘇打發後，質地會變得酥鬆，如果再加熱發製，會加速鹼對原料中所含蛋白質的腐蝕作用，促進蛋白質分解，產生各種氨基酸。在這種情況下，較輕微的是使原料使去原有的口感與營養價值；嚴重的狀況，則是使原料分解融化產生毒素，無法食用。



白果燉銀耳

（1人份）

材料

白果（罐頭）30公克；乾白木耳、乾金針花各10公克；枸杞子5公克；香油1/2小匙。

調味料

鹽1/2迷你匙。

作法

1. 枸杞子洗淨、用水泡軟；白木耳用溫水浸泡30分鐘，摘除根蒂，放入滾水中煮軟、撈出，並瀝乾水分，備用。
2. 金針花先以溫水浸泡20-30分鐘，取出並以清水沖洗後，再用熱水燙熟，並瀝乾水分備用。
3. 起油鍋，將所有的材料放入拌炒均勻，起鍋前略做調味即可。

Part 7

下廚更輕鬆～工欲善其事，必先利其器！

567~600

廚具是廚房不可或缺的元素，一般可分爲烹調用及儲藏用，烹調使用的工具範圍廣泛，拜科技發達所賜，現在也有很多輔助的電器烹調用具，可供家中主婦們選用，與以往的起灶、生火煮飯比起來，現代人眞的是幸福多了。

只不過這些電器用品在選購與使用上，又會有哪些問題需要注意呢？而這些就是以下單元，要詳細介紹給您的重要資訊唷！

Q&A 如何挑選最實用的鍋具？

不論是鋁鍋、上釉的陶鍋、印花的玻璃鍋具…等，長期使用下來都會有彩料剝落，導致食物中毒的可能，因此建議還是使用鐵鍋或不鏽鋼鍋具比較安全。不過即便是不鏽鋼鍋具，若是長期用來盛放酸性物質，不鏽鋼所含的鉻元素，還是有可能會滲進食物中，引發中毒，因此不要養成用不鏽鋼鍋具盛放酸性物的習慣，也不宜使用蘇打粉或是漂白劑來洗滌。

01 鍋具

建議還是使用鐵鍋或不鏽鋼材質的鍋具來烹調食物，比較安全。

← 選購電鍋有一套

選購電鍋，第一要看商品上是否有「3C」標誌，其次，再查看電鍋的說明書是否有列述詳細的使用說明。至於電鍋功率，則可視家庭人數多寡來取決；功率大的電鍋，省時又省電。電鍋一般可分爲普通型及微電腦型兩種。普通型的電鍋用途廣，可以煮飯、燉湯或蒸、加熱食物，微電腦型的電子鍋，多半只能煮飯或熬粥，消費者可視個人需要添購。

← 教您安全使用電鍋

電鍋用途廣，可以煮飯、燉湯或蒸、加熱食物，但是在使用上，還是有一些小技巧要注意：

1. 忌用電鍋煮太酸或太鹹的食物，也不要使用腐蝕性過強的清潔劑來洗滌電鍋，以免內膽損毀。
2. 電鍋的內膽一旦碰撞就會變型，進而與電熱盤就會產生接觸不良的狀

況，煮飯時就容易受熱不均，煮出半生不熟的飯來。

3. 為延長電鍋零件的使用壽命，建議在拔掉電源後，在電鍋內留下一些液體，讓它慢慢降溫。
4. 不要將電鍋的插頭插在電流較小的分電插座上，以免造成觸電或是誘發電線走火的事故。

← 使用不沾鍋，「輕」、「柔」對待便是

基本上不沾鍋都會經過所謂的「鐵氟龍」處理，以達到預防食物在加熱過程中沾黏的效果。因此，為避免這層「鐵氟龍」脫落，記得使用不沾鍋專用的鍋鏟，以免刮傷；另外在清洗時，也記得使用抹布沾清潔劑輕輕刷洗即可，不要用鐵刷或是太粗的菜瓜布刷洗，以免刮壞。

← 如何正確使用快鍋

1. 食物不能放滿，至少要留五分之一的空隙。
2. 確認排氣孔暢通，兩手把柄充分密合。
3. 見蒸氣穩定地從排氣管上冒出，就要及時將壓閥扣上；壓閥上不能再加壓任何物品，也不能使用其它東西來代替壓閥。而當壓閥受蒸氣力量衝起時，應將火力轉小至食物煮熟為止。
4. 熄火後要待食物冷卻才可打開鍋蓋，如食物未冷卻又得急著打開，可用澆冷水冷卻的方法降溫。
5. 勿使用不同熔點的金屬誤代替安全閥，更不能使用老化的安全閥，一般使用期為3個月。



鐵鍋與酸性食物，不要混為一鍋！

鐵鍋不可用來烹調梅子、山楂…等酸性食物，以免這些果酸與鐵引起化學作用，產生低鐵化合物；人吃了之後，會有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉…等症狀，同時，牙齦跟舌頭還會變成紫黑色。若不及時急救，恐有凝血、缺氧的嚴重症狀。

← 砂鍋為什麼會產生裂痕

其實砂鍋很脆弱，對於突然的升高溫度或是降溫，都會導致砂鍋產生裂痕或直接破裂；此外沙鍋底部沒有擦乾就直接放在火爐上烤，也會導致沙鍋破裂。

← 砂鍋使用三不宜

1. 砂鍋不可用來炒菜或是熬製黏稠的食物。
2. 鍋內的水要及時添加，千萬不可溢出或是乾燒。
3. 砂鍋若是使用燃煤烹煮，記得不可讓煤頂住鍋底。

← 如何預防砂鍋爆裂

1. 燒菜時要保持一定的水分，使砂鍋均勻受熱，就不會爆裂。
2. 先用小火，待緩緩受熱後再轉大火，但鍋內湯汁沸騰後，就必需再改小火慢慢燉煮。
3. 砂鍋上桌時，記得要墊塊木板或是草編的隔熱墊；切忌放在瓷磚、玻璃或水泥板的桌面上。
4. 砂鍋第一次使用時，記得要用洗米水煮一煮，既可堵住砂鍋的小孔隙預防滲水，也可避免爆裂。
5. 搬動中記得要輕拿輕放！

← 砂鍋有裂縫，熬稀飯就能解決

至於要如何補救砂鍋產生的小裂痕呢？此時不妨用小火熬一鍋稀飯，米湯會滲透到裂縫中，就能防止漏水情況惡化了。

← 鍋具的正反面，都要洗乾淨

有些人習慣鍋具只洗內裡，外層多半隨便沖沖就好，其實這是不對

的觀念！因爲鍋子的外層常會黏到烹調時溢出的湯汁或殘屑，不洗乾淨就會一直黏在外層，鍋子的厚度就會越來越厚，進而影響炒菜時的火力傳導，所以下次一定要記得，鍋子內外都要洗乾淨。

← 如何避免鋁鍋變黑

鍋子的材質多樣化，但是不論使用哪種鍋具，在第一次使用前，都有一些一定要遵守的注意事項，因爲這樣不僅能延長鍋子的使用期限，也能讓我們在使用上更安心。例如鋁鍋容易變黑，因此建議不妨在使用前先用一些蔬菜水果加洗米水一起煮，這樣鍋子的外膜就不易變色！

← 教您用快鍋保存食物

可將食物放進快鍋內蒸一下，鍋開後再將限壓閥取下，待蒸氣完全放完後再蓋上限壓閥，使食物與空氣完全隔離。正常情況下，食物可以保存48小時不變質，湯類食物則可直接在鍋內煮開並且不要放氣，保存時間可以更久。



鐵鍋為何不適合熬中藥？

這是因為中藥多半含有多種生物鹼及各類生物化學物質，在加熱之後，會與鐵鍋或不鏽鋼鍋具發生化學反應，不僅會使藥效失靈，還有可能產生毒素，不可不慎。

Q&A 如何輕鬆清洗微波爐？

其實可在微波爐內擺放一大碗熱水，用弱微波將水徐徐煮沸，直至產生大量的水蒸氣，再用濕布將裡面的油污跟積垢擦拭乾淨。但是若這樣還無法將積垢完全清除，可以使用塑膠片來輕輕刮除，但切忌用金屬片刮，以免損傷爐體，最後再將爐門打開，讓它通風、乾燥即可。

爐具

記得定期清潔爐具，才能確保廚房安全並延長使用壽命。

← 安全使用微波爐

1.擺放要通風：

頂部及兩側要至少預留10公分的空間，以保持良好通風。

2.勿用金屬、木製或竹製器皿：

因爲金屬器皿在微波加熱時，會產生電火花並反射微波，既會損傷爐體，也無法加熱食物，所以應改用微波爐專用器皿。

3.密封容器也禁用：

應該用寬口容器，這是因爲密封容器會使加熱產生的熱量不容易散發，進而引發噴爆事故，因此即使在煎煮帶殼食物，也要將殼膜弄破，以免加熱號引起爆裂、或是食物噴濺，污損爐體。

4.保鮮膜別接觸食物：

以避免保鮮膜會因爲微波、加熱後黏在食物上。

5.半熟肉類不可再放微波爐加熱：

這是因為半熟的食物仍會滋生細菌，微波無法將細菌完全殺死。

6.牛奶、油炸物不能加熱：

這是因為牛奶中所含的氨基酸，會因為微波加熱後，轉變成為對人體有害的物質；而油在高溫下，容易出現飛濺，進而導致起火的可能。如真引起火災，記得先關電源，待火熄滅後再開爐門、降溫處理。

7.用食醋去除異味：

切勿使用一般清潔劑或漂白水來清洗內部，若真要使用，請選擇中性清潔劑使用之；另外要去除異味，可將一碗食醋放入爐內煮沸幾分鐘，異味即可消除。

8.爐門正常，才可以使用：

這是因為微波爐的電磁波若外逸，會對人體造成難以癒合的燒傷，因此經常檢查爐門的開啓，如有異常一定要停止使用，送回原廠檢修。

← 蔬菜保鮮，微波爐辦得到

可將新鮮蔬菜洗淨後放入微波爐內，利用弱微波慢慢加熱，直至蔬菜收縮呈乾癟狀，取出後 待冷卻即可用塑膠袋密封保存。屆時，待要烹調前，再取出放水中浸泡回鮮，即可回復蔬菜原本的鮮綠與風味。

← 微波爐的加熱技巧

其實只要巧妙的運用，微波爐可說是最方便又不容易弄髒環境的烹調方式了，至於它的加熱技巧如下：

1. 食物本身溫度越高，烹調時間就越短；夏天所需的烹調時間，也比冬天來得短些。
2. 小塊食物比大塊食物易熟，最好將食材切成5公分立方塊的大小，不僅受熱均勻，也最省電。
3. 食物的量與加熱時間成正比，食物越多，加熱時間越長。

4. 濃稠緻密的食物比多孔稀疏的食物，所需要的烹調時間更長；一般說來，含水量大的食物，也會吸收較多的微波，烹調時間會遠比含水量少的食物要短。

← 如何選用微波爐的功率

微波爐的功率，一般說來有兩種：一種是「額定消耗功率」，一種是「額定輸出功率」。額定消耗功率指的是磁控管、爐燈…等總耗電功率；額定輸出功率，指的則是微波爐的加熱能力，而通常說到微波爐的功率，指的就是額定輸出功率。微波爐功率一般可分五檔選擇，各種功率的適用情形如下：

1.高功率〔全功率〕：

適合烹調時間短，卻又要求口感鮮嫩的食物，大多數的烹調多半使用此檔。

2.中高功率〔烘烤再加熱〕：

多半用於食物的再加熱，適合烹調纖維較密，需時較長的食物，如牛肉。

3.中功率〔焙烤、煨燒、燉煮〕：

適合烹調時間得較長的食物，或是烘烤食物，使之乾脆。

4.中低功率〔解凍〕：

適合經冰箱冷凍過的食品解凍，或烹調低熱食物。

5.低功率〔保溫〕：

適合食品的保溫、軟化牛油、奶酪…等食物，或使麵糰發酵。

← 微波爐烹具的選擇&食物的排列

基本上，使用淺而圓的容易盛裝食物，加熱快且受熱均勻。另外擺

放在容器邊緣的食物，在微波爐中受熱也較快，因此建議可將粗大慢熟的食物放邊邊，細小易熟的食物呈放射狀擺放在盤中間，以便讓食物能夠受熱均勻，熟度一致。

← 帶殼食材，都要戳洞或劃開才能微波

帶殼雞蛋是微波爐意外中、排名前三的肇事者，不論生熟，都最好去殼再加熱，再不然用錫箔紙包住蛋，放進加滿水的寬口器皿中加熱，都會比較安全。其它任何帶殼的食材，或如番茄、馬鈴薯…等密閉型的蔬果，加熱前最好在表面上劃一刀，或在表皮上刺些小洞，然後以中低微波來加熱，就會安全許多。

← 瓦斯爐的安全使用原則

1. 開火時，記得要先按到位再轉動點火，切忌使力過猛，會使天然氣尚未過火道，而不易點燃。
2. 一直點不著火，一般是因爲油污污漬污染電極導致，可用軟布擦拭乾淨，或是將點電極距離扳近。但若是依舊點不著，孔需要更換打火器中的壓電陶瓷片了。
3. 出現回火，應立即關掉開關，稍待一下再開火；但若是依舊有回火現象，則應檢查燃燒器上的扇型孔中心，是否有對準噴嘴。
4. 火苗發黃、飄搖不定，主要是燃燒器偏離位置造成，只要讓調整距離，讓燃燒器上的扇型孔中心對準噴嘴即可；但若是火力仍小，有可能是燃燒器壓力不足了。
5. 火頭小，主要是噴嘴堵塞了，只要用細鐵絲捅一下即可；但若是點火器阻塞造成，則應送修。

← 教您清洗瓦斯爐的火架

瓦斯爐上的火架容易濺到湯汁，即便用清潔劑都不見得能洗乾淨，

因此建議您用水煮的方式來清洗，頑垢自然會被熱水分解而自行剝落。

← 如何清洗瓦斯爐的爐頭

正常的瓦斯爐火顏色是藍色，若您發現家中的爐火顏色變成紅色，那就表示瓦斯爐的出氣口可能被油汙殘屑堵住了。這時，您可用吸陳啓吸出爐口處的殘屑，或用牙籤挑出亦可。

← 如何正確使用電磁爐

1. 使用電磁爐時，在直徑三公尺的範圍內最好都不要開收音機或是電視機，以免電磁波干擾。
2. 使用電磁爐時，最好不要靠近其它熱源或潮濕的地方，以免影響其絕緣性，並干擾正常工作。
3. 要預防尖銳物品碰撞到電磁爐的加熱板，萬一加熱面板受損，要立即切斷電源，以防止水滲入爐內，引發短路或觸電。
4. 勿將鐵釘、鐵絲或其它硬物，插入電磁爐的吸氣與排氣口。
5. 切忌用腐蝕性清潔劑洗滌，以免電磁爐變色，或影響內部電路結構，縮短使用壽命。
6. 使用完畢，要立即切斷電源！



電器開關應遠離瓦斯爐！

廚房中的電器開關，最好使用封閉式的插座與開關。以免電器開啟時產生火花，若與瓦斯結合會引起火災。

Q&A 如何選購適用的菜刀？

1.重量：一般家庭最少要兩把刀，一把剁刀、一把片刀：剁刀較重，拿起來沉穩，用來剁肉用；片刀較輕，用來切菜。

2.刀柄：木頭握柄的優點是防滑且觸感佳，缺點是易受潮而使握柄因腐蝕而與刀具之間鬆脫；而不銹鋼握柄的優點是好保養，缺點就是手若沾到油水，容易滑脫，發生危險。

3.刀長：一般家庭主婦使用的部位有限，長度太長，不易使力，也容易發生危險。長度過短則容易在推拉之間，發生不易操作的狀況。

4.刀鋒：商家賣的刀子因為顧及安全，所以往往未磨利刀鋒，因此在購買時記得請店家先幫您磨利刀子，以免買回家使用後覺得新刀怎麼不夠利。

刀具

刀具使用完畢後要立即插回刀架上，以免碰損刀刃！

← 廚房專用菜刀的種類

刀具依照形狀，可分爲方頭、圓頭、馬頭及特殊用途的刀，如雕刻刀、尖頭剃刀…等；但若依用途分，則又可分爲劈刀、斬刀及前劈後斬刀三種。

1.劈刀：

約重500公克，輕而薄，適用於劈切不帶骨的肉類食材。

2.斬刀：

約重1000公克，刀身重，刀刃後鈍，適用於砍帶骨、尖硬的食材。

3.前劈後斬刀：

約重750公克，介於劈刀與斬刀之間，前薄後厚，具劈與斬刀的功用。

← 菜刀的保養

鐵刀用完，記得用乾布拭淨或塗少許油，以防刀身氧化。但是不鏽鋼材質的刀，則是洗淨、放置通風處即可。另外刀用完後要插在刀架上，以免碰損刀刃；最後則是刀要經常磨，磨刀時記得，正反次數要一致，另外，刀具最好還是採用熟食與生食分開使用的方式爲佳。

← 避免切熟食，菜刀較不易生鏽

爲保持菜刀刀口的鋒利，基本上儘量避免切熟食；此外，最好還是準備兩把以上的菜刀，厚刀用來斬，薄刀用來切，這樣不僅可以保持食物切面的美觀，也可避免因不當使用，而使刀口受損。

← 菜刀的簡易防鏽&去鏽法

用食醋擦一遍，也有不錯的去鏽效果唷；不過前提是，菜刀的生鏽情況不是太嚴重！另外用適量的食鹽水擦洗菜刀，再用洗米水浸泡一下，也有不錯的防繡效果呢！



快速磨刀法！

將需要磨利的菜刀，先放在鹽水中浸泡約20分鐘，再取出擱在磨刀石上磨，邊磨邊澆鹽水，很快能就磨利，並且有效延長菜刀的使用壽命。

Q&A 如何洗淨油膩的餐具？

1.用熱水加麵粉調成麵湯來清洗餐具，去油效果奇佳！
2.餐具有陳年的積垢，可用食鹽或是醋來擦洗。
3.木質砧板勿用熱水沖洗，以免木頭裂開變形。
4.塑膠餐具勿用去污粉擦洗，以免磨去表面的光澤；可改用布沾醋或鹼輕輕搓洗，一樣有效！
5.杯子裡的茶垢，可用細鹽或食用鹼擦洗；或是使用熟石灰調成糊後，再用牙刷沾取刷洗亦可。

餐具

餐具記得一定要清洗乾淨，以免污垢沉澱，導致產生洗不掉的髒污！

← 玻璃餐具的選購

選購時要注意形狀規格、尺寸適合度、圖案清晰、色彩調和者，有必要的耐熱性與硬度，玻璃中無氣泡，斑紋，以及厚薄不均的現象者均爲佳。

← 如何預防玻璃器皿爆裂

使用前記得應先放在冷水中逐漸加熱一下，再待其自然冷卻。這樣即可消除因退火不佳而產生的內應力，避免爆裂。

← 熱飲時用玻璃薄杯，比較穩當

這是因爲薄的玻璃杯，能迅速傳導熱氣，使杯身均勻膨脹，避免爆裂。

← 玻璃杯吸附在一起，如何拔開

這時可以將外面的杯子泡在溫水中，最裡面的杯子則倒入冷水，這樣一來就會因爲熱漲冷縮的原理，使杯子輕鬆的分開了。

← 如何選購不鏽鋼餐具

1.用手摸：

用手指在器皿邊緣滑動，滑動時很光滑，沒有毛刺感；另外鍋蓋或手柄搖動一下，檢查是否有鬆動不牢固的現象。

2.用眼看：

器皿表面沒有碰撞、化傷的痕跡，有些不鏽鋼器皿表面帶有圓圈的花紋，要觀察紋路清晰鮮明的。另外再確認一下，器皿的幾何圖案，是否有對稱？

← 不鏽鋼餐具的使用

1. 不要長期盛放鹽、醬油、醋或菜湯…等，因爲這類食物中多半含有電解質，若長時間盛裝，不鏽鋼會和這些電解質產生化學作用，使有毒物質被溶解出來。
2. 切忌用不鏽鋼鍋煲中藥，這是因爲中藥含有大量的生物鹼、有機酸…等成分，特別在加熱條件下，很容易發生化學作用，不僅使藥物失效，更有中毒之虞。
3. 切忌用強鹼或是強氧化性的化學藥劑，如蘇打粉、漂白劑…來洗滌餐具，因爲這些物質也都是強電解質。

← 陶瓷餐具的選購

質量好的陶瓷餐具表面光潔如玉，胎型平穩周延，釉彩和諧光亮。用手輕彈瓷器，會發出清脆的叮噹聲，這說明胚胎細密，燒結好。另外

在選購時，記得盡量成套購買，碗、盆、盤及各種小雜件歸額齊全，很適合宴客使用。

← 陶瓷餐具，記得先去鉛毒再使用

可將剛買回的陶瓷餐具泡在濃度4%的食鹽水中，再以小火慢慢煮沸，即可洗調有毒物質。

← 筷子的選購

儘量避免選購塗漆或上釉的筷子，因為塗在筷子上的漆多半含鉛、苯…等有毒物質，對健康有害。另外雕刻精細的竹筷也不建議購買，這是因為其中容易藏污納垢，滋生細菌，不易清潔。



餐具清洗的撇步！

1.用熱水加麵粉調成麵湯來清洗餐具，去油效果奇佳！
2.餐具有陳年的積垢，可用食鹽或是醋來擦洗。
3.木質砧板勿用熱水沖洗，以免木頭裂開變形。
4.塑膠餐具勿用去污粉擦洗，以免磨去表面的光澤；可改用布沾醋或鹼輕輕搓洗，一樣有效！
5.杯子裡的茶垢，可用細鹽或食用鹼擦洗；或是使用熟石灰調成糊後，再用牙刷沾取刷洗亦可。

Q&A 如何做好冰箱的收納？

1.生食與熟食要分別包裝收藏，以免串味；記得熟食在上，生食在下。
2.已解凍的肉類或海鮮不可再放冰箱冷藏，以免細菌滋生，污染冰箱。
3.食物之間要留足夠空間，以保持冷氣流通；熱食要待涼，再放冰箱收藏。
4.水分較多的蔬果，應洗淨、瀝乾後，再密封放冰箱冷藏。
5.冷凍櫃不要放液體、玻璃器皿，以免凍裂。

冰箱

冰箱使用一段時間，內部就要清洗，以免藏污納垢、滋生細菌！

← 冰箱怎麼擺放，才會好用又省電

冰箱周圍的溫度每提高攝氏5℃，內部就會增加25%的耗電量，零件也容易生鏽，因此記得要將冰箱放在溫度低，通風良好的地方，並遠離熱源，避免陽光直射。同時香定要預留30公分，兩側留5公分，後背留10公分以上的空間，開門的迴轉空間也要考量到。

← 如何正確使用冰箱

1. 定期清除冷凝器與壓縮機表面的灰塵，但是不可用水沖洗或加防塵蓋。
2. 冰箱門的封條細菌很多，定期使用沾了酒精的乾布擦拭，殺菌及清潔效果最佳。
3. 冰箱內儲存的食物保存期限最好不要超過一個月，儘量養成隨買隨吃的習慣。
4. 冰箱內的剩菜要儘快食用完畢，食用前一定要加熱。

← 冷藏室溫度，攝氏2～5℃度之間最適當

細菌雖在低溫下比較不容易繁殖，但也不會完全死亡，一般電冰箱的溫度若超過攝氏7℃，細菌就會開始繁殖，故冰箱的冷藏室溫度最好控制在7攝氏℃以下，尤以2～5℃度之間最適當，至於冷凍溫度，則以攝氏-18℃以下爲佳。

2. 電冰箱的門，不宜常開尤其夏天常開冰箱，冷度就不容易維持，溫度一高，食物就容易腐敗，所以最好在電冰箱內能有一支「溫度計」，檢測溫度，調節冰箱冷度。如冰箱上用以阻止冷氣外洩的橡皮墊圈有破損，須立即修理或換新，否則冷氣外洩，不僅虛耗電力，冰箱內的食物亦不易保存。

← 冰箱最好還是具備除霜設備

容易腐敗的食物應貯藏於冷藏（凍）庫內。沒有自動除霜裝置的電冰箱，應該經常除霜，以避免結霜過多，影響冷氣的對流及冷凍效果。

← 利用冰箱存放食材的注意事項

1. 食物要先處理：食材要放入冰箱前應先洗淨（如魚類應去鱗、剖腹、取出內臟），並按使用分量分開包好，以免使用時反覆解凍，影響食物新鮮度。
2. 生熟分開保存：熟食和生的食物要分開貯藏。熱的食物，應先放涼後，用保鮮膜包好再放進電冰箱，以保食物新鮮與美味並避免電冰箱溫度提高，而失去冷藏冷凍效果。
3. 食物不要全部塞冰箱：可以不要冷藏（凍）的食物，盡量避免放冰箱，以免食物放置太多，空隙太小，冷氣流通不易。
4. 罐頭保存：罐頭食品開罐後，應盡快食用，未用完時，則應倒在有蓋的盤碟內再放入冰箱冷藏但不可貯存於冷凍庫中，否則也會影響質地及風味。

Q&A 如何選購以及維護廚具？

●收納：只要做好廚房用具的收納，絕對有助於您在烹調時更加得心應手，整個空間看起來很更顯清爽，讓做菜不再是酷刑，而是生活中的享受。

●使用：廚具的使用基本上都有一定的規則，不管是電器用品或是烹調鍋具，只要遵循使用手冊上面的做法，相信您也能輕鬆做出一桌好菜。

●清潔：廚房是烹調的場所，食物的儲藏間，因此家人的健康都維繫在這個地方的乾淨與否。記得定期打掃廚房，工具使用完畢一定要清潔並歸位，這樣才能確保您的工作效率無礙、做菜時沒煩惱。

●維修：廚房中又是火又是電的，因此在工具的維修上要格外留心注意，記得做好定期維修的工作，一方面確保使用上造成危險，另外也讓整體的觀感感覺更清爽，誰說廚房不能是家中最迷人的風景所在…。

02 去異味

好好運用醋「去腥」的優點，它可是廚房去異味的好幫手呢！

← 沾醋擦洗，刀具異味輕鬆除

刀具若有異味，可用生薑擦一下刀刃，或是用乾布沾一點醋，擦拭一下刀身即可去除異味。

← 巧妙去除餐具上的魚腥味

之前用來盛裝海鮮的餐具，洗滌後往往還是沾染淡淡的腥味，這時可以用乾芥末來擦拭一下再用水沖淨，即可去除魚腥。

← 善用果皮，輕鬆去除冰箱臭味

可以用砂布袋裝進適量茶葉，放入冰箱中，待一個月後取出曝曬乾燥，可以再重複使用。另外也可將新鮮的檸檬皮或橘子皮放在冰箱中，其清新的香氣也可驅逐異味。

← 去除新鐵鍋異味的妙招

新鐵鍋空燒時會產生一股臭味，在使御前可先加熱水與菜屑煮個15分鐘，臭味就能去除；或是用廢茶葉擦洗，臭味也能去掉。

← 去除砧板異味，其實很簡單

其實砧板用久了就會有異味，這時可以先用洗米水浸泡10分鐘，再用鹼粉及食鹽洗刷，用熱水沖淨，即可去除異味。另外用洋蔥或是生薑把整個砧板擦一遍，再用熱水沖洗乾淨，也可去除異味。



如何輕鬆洗淨砧板？

砧板一般分為木製與樹脂二種，木製砧板適合用來切乾燥品，不過使用前要先沾水，並用抹布擦乾比較好，因為這樣食材的味道才不會留在上面。清洗時可用毛刷沾粉狀清潔劑，順著木頭的紋路刷洗；樹脂製的砧板則可使用顆粒較細的清潔劑，用海綿沾取後輕輕刷洗乾淨即可。

另外砧版除了表面以外，側面以及四個角落也都要刷洗乾淨，因為這些地方都是容易造成砧板藏污納垢，甚至長黑斑的原因唷。

去油污

很多天然的食材，都是用來去除廚房油污的最佳媒介！

← 如何清除地板上的油漬

可以麵粉撒在地板上，待讓麵粉吸取油漬後，再將麵粉掃乾淨，之後再用清潔劑擦拭。或是亦可使用醋，反覆擦拭多次，也可達到不錯的去油效果唷。

← 輕鬆擦去廚房的陳年污漬

可用大張紙巾蓋住污垢處，再用稀釋過的清潔劑噴濕紙巾，靜置約15分鐘後取下濕紙巾，再擦拭污垢，也可取得事半功倍的效果。

← 去除咖啡壺內的沉澱物

可將少許粗鹽放入咖啡壺內，反覆上下左右搖晃，即可將壺內的沉澱物去除。

← 水漬要如何才能輕鬆去除

不鏽鋼餐具的水漬，可用食醋擦洗乾淨；另外用白石灰粉加水調成的糊狀物擦拭污鏽，效果也不錯。

← 白酒去油污，效果一級棒

餐桌上的油污，怎麼擦都去不掉，這時可將適量白酒倒在桌上，再用乾淨的布來回擦拭，就能將油污去掉。

← 塑膠餐具的裂紋，清洗有竅門

塑膠餐具因為碰撞或各種因素，會產生許多裂紋，這些裂紋經年累月後就會滲入許多污垢，屆時即便是再多清潔劑也洗不掉…。此時，可以使用漂白劑加水來清洗，不過切忌勿用過熱的水，因為容易產生有毒物質，所以，塑膠餐具也不適合盛裝過熱的食物。

← 廚房抹布的快速清潔法

其實可在洗抹布時加入少量的漂白水，既可殺菌，又讓抹布潔白如新；另外也將抹布放在肥皂水中煮滾，再用清水洗淨並烘乾，一樣可以達到不錯的除臭、清潔效果。

← 廚房最少需準備三條不同用途的抹布

一般說來，廚房最好準備三條不同用途的抹布，一是用來擦乾食材水分，二是當砧板或是廚具有髒污時用來擦拭的抹布，三則是在餐具清洗後，用來擦乾餐具的抹布。基本上，濕濕的抹布容易滋生細菌，因此一定要定期更換或清洗；而當抹布發黃、長黑斑的時候，可用稀釋過的漂白水清洗，一方面可以漂白，另外亦可達到殺菌、除臭的效果。



化纖材質的抹布不要用！

這是因為化纖材質的抹布上，會黏附許多細小的化學纖維，用它來清洗餐具，會使這些纖毛黏在餐具上，一旦隨食物進入人體，便會滯留在腸胃，進而誘發腸胃道疾病。所以廚房專用的抹布最好還是選用紗布或是一般毛巾製作即可，還要記得勤消毒、清洗，以確保對人體無害。

去霉斑、污漬

其實像是鹽巴、食醋或是茶葉渣…，都是用來去斑除垢的最佳利器！

← 教您讓發黃瓷磚變白皙

可用乾布沾鹽，每天擦一、兩次，連續三天後，再用濕布擦拭幾次，即可潔白如新。

← 輕鬆去除鍋內的焦塊

基本上只要在發現鍋子燒焦時立即熄火並將食物取出，加入熱水然後靜置待涼，一般就能去除焦塊了。但是若這樣還無法去除頑固的焦塊，可倒入熱水並放入洋蔥咖啡色外皮用中火一起煮沸，再頑固的焦塊也能輕鬆去除。當然，若再怎麼處理就是無法去掉焦塊，那建議您不妨放棄與它爭鬥吧，經過幾次加水烹調後，焦塊會慢慢消失不見的。

← 去除水垢的妙方

可用蘇打粉加水並裝滿，放在火上加熱十分鐘，倒去髒水後用毛刷輕輕刷洗即可；另外或是在壺內放入三至四個馬鈴薯皮，注滿水後煮上三個鐘頭，去垢結果肯定令您大吃一驚。

← 巧用水果皮，鋁鍋黑漬輕鬆去

新買的鋁鍋其實可以先煮一些富含油之的食品，再做正常用途，因爲油脂可以佈滿鋁鍋內的細微凹孔，有效的防止鋁鍋變黑貨出現黑漬唷，甚至還能達到一定的防腐效果咧！另外煮水果皮也能除漬喔！每隔一段時間就用鋁鍋煮點像是香蕉、蘋果或是葡萄的果皮，也有不錯的去黑能力呢。

← 清除茶漬的妙方

可用少量食鹽加水清洗，或用小蘇打水清洗，都能很快去掉茶漬。

← 防止鍋底生黑漬的妙法

可先在鍋底塗上一層肥皂，這樣即便鍋底燻黑了，只要輕輕一抹，在肥皂的潤滑和保護作用下，也可輕輕處除黑漬。

← 輕鬆去除平底鍋的焦污

可先在平底鍋內加水煮開，倒入適量的清潔劑後攪拌均勻，靜置一晚後，隔天再進行擦洗，焦垢即能輕鬆去除。

← 輕鬆清淨盛油的容器

可先用紙巾擦拭容器，再用洗米水浸泡片刻後用力晃動容器沖洗一下，這樣就能輕鬆洗掉油污。若是油污很厚重，可以加入適量的米，一起上下搖動，也可有效刮除容器內部的油垢。



廚房清潔的6大原則！

其實只要隨手保持乾淨，廚房絕對可以跳脫以往充滿油污或異味的刻版印象唷！

1.隨時保持廚房的乾燥與潔淨，以防細菌滋生。
2.砧板要經常清洗，尤其是切生肉之後。
3.抹布儘量每天用漂白水清洗晾乾。
4.垃圾要每天傾倒，垃圾桶定期清洗、晾乾。
5.不要讓家中的寵物接近食物或是瓦斯爐邊。
6.儲存食物的容器要加蓋，以防蒼蠅或是蟑螂…等污染食物。

國家圖書館出版品預行編目資料

廚房新手做菜祕笈 / 海歌 編著 --〔台北縣中和市〕;
台灣廣廈，2007〔民96〕
面；　　公分.

ISBN 978-986-130-084-9（平裝）

1. 烹飪　2. 食譜

427　　95025359

台灣廣廈出版集團
Taiwan Mansion Books Group

Taste A06

廚房新手做菜祕笈

作者 Writer	海歌
出版者 Publishing Company	台灣廣廈出版集團 Taiwan mansion books group
登記證	局版台業字第6110號
總經理 Director	江媛珍 Jasmine Chiang
總編輯 Editor-in-Chief	林憶純 Mina Lin
企劃編輯 Managing editor	黃佳燕 Mandy Huang
美術主編 Art editor	張馨萍 Sammy Chang
美術編輯 Art editor	許芳莉 Polly Hsu
行政會計	陳思縈
發行管理	吳俞賢
台灣廣廈有聲圖書有限公司	（郵撥4本內附80元郵資）
劃撥帳號	18788328
代理出版印務及圖書總經銷	知遠文化事業有限公司
訂書專線	（02）2664-8800
傳真專線	（02）2664-0490
www.booknews.com.tw	www.booknews.com.tw 博・訊・書・網

製版／印刷／裝訂
凱立／雅裕・紘億／冠鈞
版權所有・翻印必究
出版日期／2007年2月　特價／168元

Complex Chinese Edition Copyright © 2007 by Taiwan Mansion Publishing Group